

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA

“San Vicente Mártir”

TRABAJO FIN DE GRADO:

Motivación a la práctica de actividad física en alumnos de 4º de ESO en situación de confinamiento mediante las redes sociales.

PRESENTADO POR:

MUNERA PÉREZ, ANTONIO

DIRIGIDO POR:

NAVARRO MORENO, MARÍA ÁNGELES

Torrent, a 26 de junio de 2020

AGRADECIMIENTOS

Antes de comenzar este trabajo me gustaría dedicar unas palabras a aquellas personas que me han ayudado a llegar hasta aquí no solo académicamente, sino también personalmente.

En primer lugar, agradecer a mi familia por el esfuerzo que han hecho durante estos 5 años a todos los niveles tanto económico como afectivo apoyándome en todas las situaciones sobrevenidas, positivas y negativas, sufridas durante esta preciosa etapa.

También agradecer a Claudia Sapiña, mi apoyo incondicional durante estos años, gracias por aguantarme siempre, he ganado a una gran persona para toda la vida.

Por otro lado, quiero agradecer a todos y cada uno de los profesores que he tenido durante estos cinco años de grado porque de todos ellos he aprendido algo que me ha ayudado a formarme en todos los ámbitos. Me gustaría destacar a Cristina Monleón por su cercanía y apoyo, haciéndome entender desde el primer curso como ser un buen profesional de CAFD y la importancia de defender el valor de nuestra profesión. Y también a Laura Ruiz quien me enseñó la importancia de las metodologías empleadas a la hora de dar clase en educación física demostrándome que no es una asignatura cualquiera.

Por supuesto tampoco puede faltar mi agradecimiento a M^a Ángeles Navarro, mi directora de trabajo durante estos últimos seis meses, sin la cual esto habría sido mucho más costoso, gracias por ayudarme en todo lo que ha estado en tu mano para lograr el mejor resultado posible.

En definitiva, gracias a todas aquellas personas que habéis influido de algún modo en mi formación tanto académica como personal durante estos años porque es gracias a vosotros por lo que he llegado hasta aquí.

RESUMEN

Las redes sociales han evolucionado a lo largo de las últimas décadas pasando a formar parte del día a día en la sociedad como un medio de comunicación más al nivel de la televisión o la radio. Actualmente, estamos viviendo una situación excepcional debido a una pandemia global que nos ha obligado a vivir confinados durante unos meses y debemos aprovechar los recursos que nos proporciona el avance de la tecnología para poder normalizar la situación al máximo posible. Mediante este trabajo se pretende dar solución al sedentarismo que pueden llegar a sufrir los jóvenes en esta situación mediante una propuesta didáctica mediante la metodología “flipped classroom” orientada a 4º de la ESO basada en la motivación a la práctica de actividad física mediante el uso de las redes sociales. Además, se propone una guía de utilización de la red social “twitter” con el fin de sacar su máximo partido en cualquier ámbito profesional. Por último, se hace una reflexión en torno a las conclusiones obtenidas valorando la consecución de los objetivos planteados, aspectos a mejorar y líneas de investigación futuras.

Palabras clave: Sedentarismo, actividad física, educación, redes sociales, flipped classroom.

ABSTRACT

Social networks have evolved over the last decades becoming part of everyday life in society as a means of communication more at the level of television or radio. Currently, we are experiencing an exceptional situation due to a global pandemic that has forced us to live confined for a few months and we must take advantage of the resources provided by the advancement of technology to normalize the situation as much as possible. Through this work, the aim is to provide a solution to the sedentary lifestyle that young people may suffer in this situation by means of a didactic proposal using the “flipped classroom” methodology oriented to 4th of ESO based on motivation to practice physical activity through the use of social networks. In addition, a guide for the use of the social network “twitter” is proposed in order to get the most out of it in any professional field. Finally, a reflection is made about the conclusions obtained, evaluating the acquisition of the objectives achieved, aspects to improve and future lines of research.

Keywords: Sedentary lifestyle, physical activity, education, social networks, flipped classroom.

RESUM

Les xarxes socials han evolucionat al llarg de les últimes dècades passant a formar part del dia a dia en la societat com un mitjà de comunicació més al nivell de la televisió o la ràdio. Actualment, estem vivint una situació excepcional a causa d'una pandèmia global que ens ha obligat a viure confinats durant uns mesos i hem d'aprofitar els recursos que ens proporciona l'avanç de la tecnologia per poder normalitzar la situació al màxim possible. Mitjançant aquest treball es pretén donar solució al sedentarisme que poden arribar a patir els joves en aquesta situació mitjançant una proposta didàctica mitjançant la metodologia “flipped classroom” orientada a 4t de l'ESO basada en la motivació a la pràctica d'activitat física mitjançant l'ús de les xarxes socials. A més, es proposa una guia d'utilització de la xarxa social “twitter” amb la finalitat de traure el seu màxim partit en qualsevol àmbit professional. Finalment, es fa una reflexió entorn de les conclusions obtingudes valorant l'obtenció dels objectius plantejats, aspectes a millorar i línies d'investigació futures.

Paraules clau: Sedentarisme, activitat física, educació, xarxes socials, flipped classroom.

Índice

Título	Pág.
1 INTRODUCCIÓN	13
2 MARCO TEÓRICO	15
2.1 ESTADO DE ALARMA Y CONFINAMIENTO	15
2.2 SEDENTARISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA	16
2.2.1 <i>Sedentarismo e inactividad física</i>	16
2.2.2 <i>Actividad física y ejercicio físico</i>	18
2.3 MOTIVACIÓN	19
2.3.1 <i>Concepto</i>	19
2.3.2 <i>Tipos de motivación</i>	20
2.4 REDES SOCIALES	22
2.4.1 <i>¿Qué son y cuando surgen?</i>	22
2.4.2 <i>Las redes sociales como medios de comunicación</i>	24
2.4.3 <i>Tipos de redes sociales</i>	25
2.5 ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS REDES SOCIALES	27
2.6 METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA	29
2.6.1 <i>Clase magistral</i>	29
2.6.2 <i>Flipped classroom</i>	30
2.6.3 <i>Trabajo cooperativo</i>	30
3 OBJETIVOS	32
4 COMPETENCIAS	33
4.1 COMPETENCIAS GENERALES	33
4.2 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	33
5 METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO	34
5.1 METODOLOGÍA	34
5.2 CRONOGRAMA	35

6	PROPUESTA PRÁCTICA.....	37
6.1	PROPUESTA DIDÁCTICA	37
6.1.1	<i>Situación en el curriculum de secundaria</i>	37
6.1.2	<i>Objetivos</i>	38
6.1.3	<i>Competencias clave</i>	38
6.1.4	<i>Contenidos</i>	40
6.1.5	<i>Metodologías</i>	40
6.1.6	<i>Materiales y condiciones</i>	41
6.1.7	<i>Secuencia de sesiones</i>	42
6.1.8	<i>Tabla de temporalización</i>	49
6.1.9	<i>Evaluación</i>	51
6.2	GUÍA DE UTILIZACIÓN DE TWITTER	53
6.2.1	<i>Creación de usuario</i>	53
6.2.2	<i>Seguidores y seguidos</i>	57
6.2.3	<i>Posibilidades de twitter.</i>	59
6.2.4	<i>Retweet y favorito</i>	60
6.2.5	<i>Tendencias o “Trending topic”</i>	61
6.2.6	<i>Timeline</i>	62
7	CONCLUSIONES	63
8	LIMITACIONES DEL TRABAJO Y LINEAS DE FUTURO	65
9	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>FIGURA 1. PIRÁMIDE DE MASLOW.</i>	<i>19</i>
<i>FIGURA 2. REDES SOCIALES MÁS ACTIVAS.....</i>	<i>25</i>
<i>FIGURA 3. CANAL DE YOUTUBE DE SERGIO PEINADO.....</i>	<i>27</i>
<i>FIGURA 4. PERFIL DE INSTAGRAM DE ANTONIO PIEPOLI.</i>	<i>28</i>
<i>FIGURA 5. REGISTRO EN TWITTER.</i>	<i>53</i>
<i>FIGURA 6. REGISTRO EN TWITTER.</i>	<i>54</i>
<i>FIGURA 7. REGISTRO EN TWITTER.</i>	<i>54</i>
<i>FIGURA 8. CÓDIGO DE VERIFICACIÓN.</i>	<i>55</i>
<i>FIGURA 9. INTRODUCIR FOTO DE PERFIL.</i>	<i>55</i>
<i>FIGURA 10. DESCRIPCIÓN DEL PERFIL.....</i>	<i>55</i>
<i>FIGURA 11. ELECCIÓN DE IDIOMAS.....</i>	<i>56</i>
<i>FIGURA 12. ELECCIÓN DE TEMAS DE INTERÉS.....</i>	<i>56</i>
<i>FIGURA 13. INTERFAZ DE LA RED SOCIAL TWITTER.....</i>	<i>57</i>
<i>FIGURA 14. BÚSQUEDA DE USUARIOS EN TWITTER.....</i>	<i>57</i>
<i>FIGURA 15. SEGUIMIENTO DE CUENTAS.....</i>	<i>58</i>
<i>FIGURA 16. SEGUIDORES DE TWITTER.....</i>	<i>58</i>
<i>FIGURA 17. REDACCIÓN DE TWEETS.....</i>	<i>59</i>
<i>FIGURA 18. REDACCIÓN DE TWEETS ERRÓNEA.....</i>	<i>59</i>
<i>FIGURA 19. UTILIZACIÓN DE HASHTAGS.....</i>	<i>60</i>
<i>FIGURA 20. RETWITEAR UN TWEET.....</i>	<i>60</i>
<i>FIGURA 21. TENDENCIAS DE TWITTER.....</i>	<i>61</i>

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. <i>CRONOLOGÍA DE LAS REDES SOCIALES.</i>	23
TABLA 2. <i>CRONOGRAMA DEL MES DE FEBRERO.</i>	35
TABLA 3. <i>CRONOGRAMA DEL MES DE MARZO.</i>	35
TABLA 5. <i>CRONOGRAMA DEL MES DE MAYO.</i>	36
TABLA 6. <i>CRONOGRAMA DEL MES DE JUNIO.</i>	36
TABLA 7. <i>SESIÓN 1.</i>	42
TABLA 8. <i>SESIÓN 2.</i>	43
TABLA 9. <i>SESIÓN 3.</i>	44
TABLA 10. <i>SESIÓN 4.</i>	45
TABLA 11. <i>SESIÓN 5.</i>	46
TABLA 12. <i>SESIÓN 6.</i>	47
TABLA 13. <i>SESIÓN 7.</i>	48
TABLA 14. <i>TABLA DE TEMPORALIZACIÓN.</i>	49
TABLA 15. <i>TABLA RESUMEN.</i>	50
TABLA 16. <i>RÚBRICA DE EVALUACIÓN.</i>	52

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

AF: Actividad física.

BOE: Boletín Oficial del estado.

CAFD: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

CCL: Competencia de comunicación lingüística.

CD: Competencia digital.

CEC: Competencia de conciencia y expresiones culturales.

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

CPAA: Competencia de aprender a aprender.

CSC: Competencias sociales y cívicas.

ESO: Educación secundaria obligatoria.

MET: Methabolic Equivalent of Tasks.

RRSS: Redes sociales.

SIE: Competencia del sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

TFG: Trabajo Fin de Grado.

TIC: Tecnologías de la Información y Comunicación.

UD: Unidad didáctica

1 INTRODUCCIÓN

El sedentarismo y la inactividad física están cobrando cada vez más protagonismo en la sociedad actual. Esto es debido a diferentes factores que hacen que la gente deje de lado (voluntaria o forzosamente) el ejercicio físico perjudicando su propia salud y adquiriendo hábitos no saludables difíciles de corregir.

Actualmente estamos viviendo una situación inédita en la historia mundial reciente. Una pandemia provocada por el virus Covid-19 ha mantenido a cientos de millones de ciudadanos de todo el mundo en estado de confinamiento como medida de prevención de contagio y esto tiene muchos efectos secundarios, entre otros, sobre la actividad física que realizan las personas durante este periodo ya sea por recursos o motivación (entre otros).

Por suerte, la globalización ha permitido que todos nosotros estemos interconectados gracias a los avances tecnológicos que ha vivido (y sigue viviendo) la sociedad día a día. El desarrollo de las redes sociales ha supuesto una solución a la hora de relacionarnos, trabajar, e incluso formarse académicamente en todos los niveles desde los mas pequeños de educación infantil, pasando por los universitarios de último curso, hasta los estudiantes de posgrado.

Las redes sociales forman parte de nuestro día a día y prácticamente todos nosotros hacemos uso de ellas, pero, ¿correctamente? La sociedad, a lo largo de la historia ha tenido como principales medios de comunicación los libros, la radio, la televisión... En cambio, la llegada de internet ha supuesto un cambio vertiginoso que ha hecho que plataformas como YouTube, Twitter o Instagram estén a la cabeza en número de usuarios que lo consumen diariamente.

En esta situación que estamos viviendo debemos ser capaces de aprovechar todos estos avances tecnológicos que hemos logrado durante las últimas décadas y, por tanto, en una situación donde los alumnos no pueden ir al centro educativo hemos de ser capaces de formarlos “a distancia” proporcionándoles los recursos necesarios para motivarlos a la práctica físico-deportiva y lograr las competencias pertinentes.

Según Roca (2015), más del 50% de los adolescentes de entre 13 y 17 años pasan más de dos horas al día realizando actividades sedentarias tales como videojuegos, uso de ordenadores, redes sociales... Propiciando la inactividad física y los malos hábitos.

Mediante este trabajo se pretende potenciar la actividad física en esta época de confinamiento utilizando las redes sociales como principal recurso educativo en el ámbito de la educación física.

Para llevar a cabo el presente trabajo se comenzará con un marco teórico basado en diferentes fuentes bibliográficas donde se explicarán conceptos relacionados con el sedentarismo y la actividad física, la motivación y sus tipos, las redes sociales y su origen y casos reales de profesionales de CAFD que utilizan las redes sociales como medio de comunicación.

En segundo lugar, la parte práctica del trabajo se dividirá en dos partes. En primer lugar, se presentará una propuesta didáctica orientada a alumnos de 4º de ESO basada en la utilización de las redes sociales como medio de comunicación y recurso educativo. En ella los alumnos trabajarán cada uno desde su casa interconectados por diferentes plataformas digitales y orientados, guiados y evaluados en todo momento por el docente. Por otro lado, se desplegará una guía de utilización de la red social Twitter dirigida a docentes y alumnos con el fin de sacar el mayor rendimiento posible a este recurso tanto a nivel personal como profesional.

A lo largo del trabajo se tratará de romper con el tabú de lo negativo que dicen ser las redes sociales dándole una visión y utilidad completamente válida y positiva para el ámbito de la educación física.

2 MARCO TEÓRICO

En el siguiente apartado se va a llevar a cabo el desarrollo del marco teórico del trabajo fin de grado presente mediante una búsqueda documental realizada en diferentes bases de datos. En él se presentará la relación entre el sedentarismo y la actividad física, diferenciando este último con ejercicio físico, así como también se tratará el concepto de motivación y sus principales tipos. Por otro lado, se expondrán las redes sociales tratando desde su origen hasta sus diferentes tipos en la actualidad y profesionales de CAFD que trabajan apoyándose en este recurso. En el último apartado se diferenciarán varias metodologías docentes aplicables a la educación física que más tarde tendrán importancia en la parte práctica.

2.1 Estado de alarma y confinamiento

Según el artículo 116 de la Constitución Española (1976) se diferencian los estados de alarma, excepción y sitio. El estado de alarma tiene como característica principal la centralización del poder al gobierno central suprimiendo así competencias de los gobiernos autonómicos pasando las comunidades autónomas a estar dirigidas por el gobierno del país.

Así pues, según el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, se declaró oficialmente el estado de alarma en todo el territorio español debido a la crisis sanitaria provocada por la Covid-19, un virus que ha ocasionado una pandemia mundial y miles de muertos en toda España según los datos proporcionados por el ministerio de sanidad española.

El estado de alarma, tal y como indica el artículo 7 del Real Decreto 463/2020, limita la libertad de circulación de las personas reduciendo el uso de la vía pública a los siguientes casos estrictamente necesarios:

- Adquisición de alimentos y productos farmacéuticos de primera necesidad.
- Asistencia a centros sanitarios.
- Desplazamiento al lugar de trabajo para realizar la función laboral.
- Retorno al lugar de residencia habitual.
- Asistencia y cuidado a mayores, menores, personas dependientes, con necesidades especiales o personas especialmente vulnerables.
- Desplazamiento a bancos y entidades financieras.
- Causa mayor o de extrema gravedad y necesidad.

De este modo, quedan cerrados los centros educativos en todos sus niveles (infantil, primaria, secundaria, bachillerato y formaciones superiores) pasando, por tanto, a realizar formación telemática para no perder el ritmo de aprendizaje de los alumnos.

2.2 Sedentarismo y actividad física

Al hilo del apartado anterior, el estado de alarma y el confinamiento pueden traer inherentes situaciones de sedentarismo e inactividad física en la sociedad por diversos motivos. El sedentarismo y la actividad física son dos términos antagónicos que cobran sentido el uno gracias al otro. En los siguientes sub-apartados se explican ambos conceptos prestando atención a sus diferencias según diferentes autores.

2.2.1 Sedentarismo e inactividad física

Los conceptos de sedentarismo e inactividad física van ligeramente ligados, pero no hemos de confundirlos entre sí ya que tienen significados distintos.

La Real Academia Española (2019) define sedentarismo como: “Oficio o modo de vida de poca agitación o movimiento”. En cambio, según Álvarez (2010) el sedentarismo es la realización de actividad física de menos de 15 minutos y tres veces por semana durante los últimos tres meses. Además, el autor remarca la importancia de la individualización de este marcador de riesgo ya que es determinante cual era el nivel de actividad física del sujeto antes de los tres meses marcados por la definición ya que esto es determinante para considerar (o no) el caso real de sedentarismo.

En cambio, es importante destacar que el Ministerio de Sanidad (2015) define el sedentarismo como aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía (gasto energético menor de 1.5 METS¹). El Ministerio de Sanidad fundamenta su concepto de sedentarismo en la cantidad de energía que gasta el sujeto otorgándole un valor, que, en caso de no superar, consideraría sedentaria a la persona en cuestión.

Así pues, cabe diferenciar el concepto de sedentarismo expuesto en los párrafos anteriores con el concepto de inactividad física explicado a continuación.

¹ Metabolic Equivalent of Task (equivalente metabólico de tarea). Medida que calcula el coste energético de un ejercicio físico. 1 MET = 1 kcal/kg/h.

La inactividad física no es atribuida a aquellas personas que no realizan actividad física diariamente, sino a aquellas que no realizan un gasto energético superior a 1000 kilocalorías a la semana. (Elousa, 2005).

El Ministerio de Sanidad (2015) otorga el concepto de inactividad física a aquellas personas inactivas que no alcanzan las recomendaciones mínimas de actividad física. Así pues, la inactividad física es el cuarto motivo de mortalidad a nivel mundial representando el 6% de las muertes anuales en todo el mundo, además, se estima que la inactividad física influye directamente sobre los tres primeros motivos: cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. (O.M.S., 2013).

Así pues, Álvarez (2010) destaca las siguientes enfermedades asociadas al sedentarismo y a la inactividad físicas independientemente de la edad de la población:

1. Cardiopatía isquémica.
2. Hipertensión arterial (HTA).
3. Enfermedades cardiovasculares.
4. Diabetes mellitus de tipo 2.
5. Obesidad.
6. Osteoporosis.
7. Problemas musculoesqueléticos diversos.
8. Desórdenes mentales y emocionales.
9. Neoplasia maligna del colon.

Cabe destacar que Díez Rico (2017) afirma que tanto el sedentarismo como la inactividad física deben tratarse independientemente ya que podemos tener una persona no sedentaria que no alcanza los niveles de actividad física recomendada, o viceversa, un sujeto que acude diariamente al gimnasio una hora diaria pero luego se encuentra 10 horas sentado haciendo sus cosas personales sin ninguna exigencia física.

Es así como hemos de diferenciar ambos conceptos claramente ya que como aporta Díez Rico (2017) padecer sedentarismo no trae implícita inactividad física en una persona, o al revés. Son conceptos diferentes que, pese a tener relación entre sí, cobran significado de manera independiente como hemos observado mediante los autores citados.

2.2.2 Actividad física y ejercicio físico

El concepto de actividad física varía según diferentes autores. En este apartado se exponen diferentes visiones del concepto según varios autores prestando atención a diferentes criterios.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física hace referencia a todo movimiento físico que realizan las personas a lo largo del día no solo realizando actividades deportivas sino también laborales, lúdicas o cotidianas.

En cambio, Brenes (1996) focaliza el concepto de actividad física en los movimientos del cuerpo que implican esfuerzo muscular y realiza gasto energético como por ejemplo mover los brazos, caminar, correr, saltar, realizar gestos...

Además, Sánchez-Bañuelos (1996) respalda el concepto de Brenes acotando que actividad física es todo aquello que provoca un trabajo muscular y gasto energético en el cuerpo de quien lo realiza, independientemente de la cantidad.

La actividad física, así, es un medio para aumentar la salud en los ciudadanos de todas las edades reduciendo también la probabilidad de sufrir enfermedades físicas y mentales. Además, la actividad física promueve el bienestar de la sociedad potenciando valores y educación en generaciones futuras (Cala y Navarro, 2011).

Cala y Navarro (2011) enumeran los siguientes motivos por los cuales es necesaria la práctica de actividad física a todas las edades, desde los más jóvenes hasta los más adultos:

- Disminuye el riesgo de enfermedades coronarias, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis.
- Mejora la fuerza, flexibilidad y densidad ósea.
- Mejora la salud mental.
- Potencia las habilidades sociales, así como disminuye el estrés y la ansiedad.
- Reduce la masa magra del cuerpo humano y aumenta la masa muscular.
- Favorece la vida independiente en adultos.
- Potencia el sistema inmunológico de las personas.

Es así como según estos autores la actividad física es una necesidad primaria en el día a día de las personas necesitando un mínimo de 30 minutos de práctica diaria.

En cambio, cabe diferenciar el concepto de actividad física con el de ejercicio físico. El ejercicio físico hace referencia a una sucesión de actividades físicas planificadas, con cierta estructuración y llevada a cabo de manera repetitiva creando una rutina en quien lo practica. El objetivo del ejercicio físico es mantener la condición física o bien mejorarla mediante diferentes tareas que siempre deben estar planificadas previo a su ejecución (Rodríguez, 2001).

2.3 Motivación

En este apartado voy a tratar la motivación partiendo de su concepto según diferentes autores, así como también realizaré la diferenciación entre los dos tipos de motivación predominantes: motivación intrínseca y extrínseca.

2.3.1 Concepto

Según Maslow (1991) la motivación es el impulso que tiene el ser humano a la hora de satisfacer sus necesidades. Estas necesidades el autor las clasifica en una pirámide que muestra la jerarquía de las mismas (figura 1).

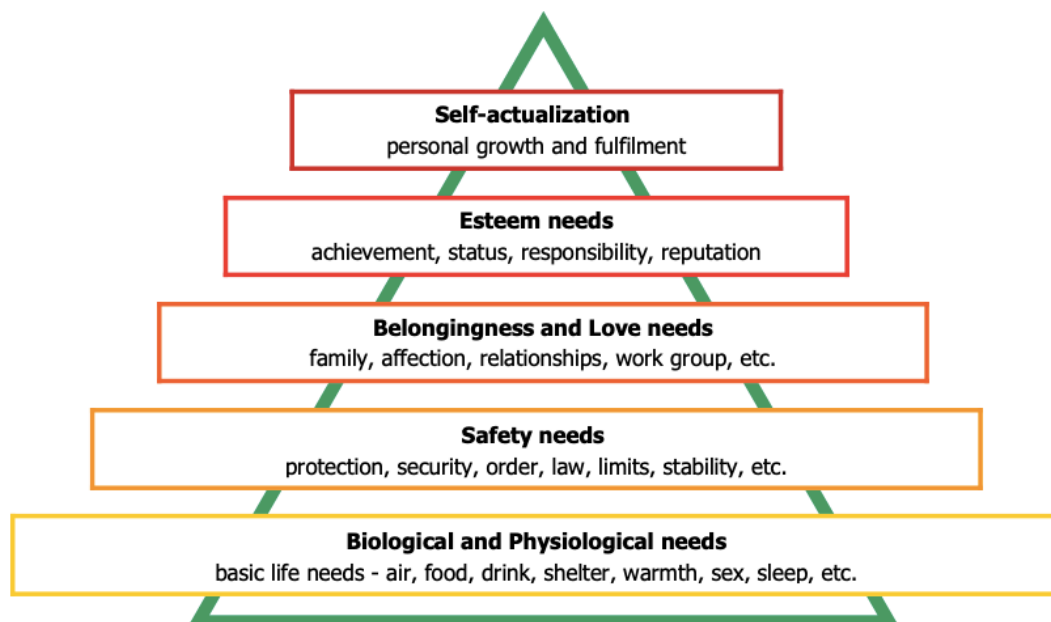


Figura 1. Pirámide de Maslow.

Fuente: Chapman (2007)

En cambio, otros autores como Abarca (1995) entienden la motivación como un proceso formado por tres partes: necesidades, intereses y motivos. Este autor defiende que la motivación es individual en cada persona, por tanto, es variable según el individuo y el momento, presentando un carácter subjetivo que hace ser diferente en cada persona. Cada persona siente la motivación de una manera lo que la hace única e indescriptible en cada uno de nosotros.

La motivación se entiende también como el deseo o impulso que sienten las personas hacia lograr una meta u objetivo a corto, medio o largo plazo. Por tanto, según Sanz et al. (2009) podemos acotar el concepto de motivación prestando atención a los siguientes puntos:

- Proceso adaptativo que se lleva a cabo a través de diferentes conductas.
- Fuerzas que actúan sobre el organismo para que inicie, active y dirija una conducta.
- La motivación implica la presencia de objetivos y metas que se pretenden alcanzar en el futuro.
- Requiere actividad física y mental. Por un lado, actividad física por el esfuerzo que se realiza mediante las acciones manifiestas a nivel muscular, y actividad mental porque requiere acciones cognitivas tales como planificar, organizar, tomar decisiones...

Por último, ante la gran variedad de definiciones diferentes del concepto de motivación cabe destacar la definición que le otorga Urcola (2011) quien ubica el concepto como la fuerza interior manifestada a partir de diferentes conductas que empujan al individuo a lograr sus objetivos.

2.3.2 Tipos de motivación

Una vez expuesto el concepto de motivación cabe destacar dos tipos de motivación predominantes: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca.

En primer lugar, Reeve (1994) fundamenta la motivación intrínseca en factores internos tales como la autodeterminación, curiosidad, desafío y esfuerzo. Estos factores emergen de manera espontánea en la persona sin ningún tipo de recompensa externa que potencie la realización de la conducta deseada.

La motivación intrínseca disminuirá si se reducen los factores mencionados y esto puede ocurrir por dos motivos: aburrimiento y exceso de facilidades. Cuando una persona siente aburrimiento en la realización de una tarea esto le conduce a la disminución de la motivación intrínseca lo que genera desgana y poca eficiencia en la realización de la conducta, en cambio, el otro factor que genera disminución de la motivación intrínseca sería dominar una tarea con excesiva facilidad conduciendo a la persona al dominio absoluto de la tarea en cuestión, y, por tanto, a no tener motivación propia por seguir realizando la conducta (Good y Brophy, 1996).

Por otro lado, en el polo opuesto a la motivación intrínseca encontraríamos la motivación extrínseca que Durand y Huertas (2010) entienden como aquella que proviene del medio externo y potencia a la persona a hacer algo mediante el ofrecimiento de recompensas. Además, las recompensas no tienen por qué ser materiales, estos autores afirman que uno de los productores de motivación extrínseca es la anticipación del disfrute por parte de la persona.

La motivación extrínseca, se conceptualiza mediante dos nociones fundamentales: recompensa y castigo. La recompensa hace referencia a un objeto del agrado del sujeto en cuestión que se obtiene tras realizar la acción o trabajo preestablecido, en cambio, el castigo es una situación desagradable para quien lo sufre y que tiene lugar tras una mala realización de determinada conducta o tarea propiciando que no se vuelva a cometer el mismo error (Soriano, 2001).

Tanto los castigos como las recompensas tienen lugar una vez terminada la acción que se pretende motivar y propician (o reducen) la probabilidad de repetir la conducta según el mismo. Por otro lado, se entiende como incentivo a determinado estímulo que capta la atención del sujeto y que potencia la realización de una acción determinada (Soriano, 2001).

2.4 Redes sociales

En el siguiente apartado se expone según diferentes autores las redes sociales desde su origen hasta la actualidad.

2.4.1 ¿Qué son y cuando surgen?

De acuerdo con la RAE, definiríamos red social como: “La plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios”.

En cambio, Gallego (2010), define el concepto de red social como: “conjunto de individuos que se encuentran relacionados entre sí. En el ámbito de la informática, la red social hace alusión al sitio web que estas personas utilizan para generar su perfil, compartir información, colaborar en la generación de contenidos y participar en movimientos sociales. Las relaciones de los usuarios pueden ser de muy diversa índole, y van desde los negocios hasta la amistad.” (p. 176).

En 1947, EEUU creó la ARPA² que poseía una red que posibilitaba intercambio de información institucional entre profesionales durante la Guerra Fría. Con el paso de los años, personas de todos los rincones del mundo comenzaron a estar en contacto telemático mediante el correo electrónico (el primero fue enviado en 1971) y años más tarde se haría pública la red de internet global conocida como World Wide Web (comúnmente nombrada como “www”), de este modo surgió internet tal y como lo conocemos en el siglo XXI (De La Hera, 2020)

Desde 1995 han ido surgiendo diferentes redes sociales y muchas de ellas comparten funcionalidad, además, conforme avanza el tiempo las redes sociales que van surgiendo recogen mayor variedad de funciones en la misma plataforma (Tabla 1).

La evolución de las redes sociales ha sido progresiva, pero en las últimas décadas ha sufrido una aceleración frenética que ha hecho desaparecer algunas plataformas existentes a principio del siglo XXI viéndose reemplazadas por nuevas plataformas más completas que además de ofrecer el mismo servicio proporcionan recursos desconocidos hasta el momento (Maqueda, 2012).

² Advanced Reserach Projects Agency

Tabla 1.

Cronología de las redes sociales.

<i>Año</i>	<i>Red Social</i>	<i>Descripción</i>
1995	Classmates	Plataforma que permite contactar con antiguos compañeros.
1997	Google	Buscador de contenido en la red.
	SixDegrees	Plataforma que permite crear listado de amigos y perfil personal.
1998	Blogger	Permite crear publicaciones de texto periódicas.
2002	Friendster	Permite crear conexiones entre personas.
2003	MySpace	Web de interacción social que permite compartir imágenes, textos, videos además de mensajería instantánea.
2004	Facebook	Plataforma que promociona las relaciones interpersonales donde se permite compartir cualquier información personal o profesional.
	Linkedin	Red social cuya finalidad es ayudar a profesionales a contactar mutuamente y promocionarse.
	Flickr	Sitio web que permite almacenar, compartir, y ordenar fotografías y videos en línea.
2005	YouTube	Sitio web donde los usuarios pueden subir y compartir videos.
2006	Twitter	Red social de microblogging que permite compartir publicaciones de hasta 140 caracteres.
	Tuenti	Red social enfocada a público joven que permite interrelacionar a diferentes personas.
	Slideshare	Sitio web que permite subir y compartir presentaciones.
2008	Tumblr	Plataforma de microblogging que permite subir imágenes, videos, textos, audios...
2010	Instagram	Red social cuya finalidad es compartir con usuarios fotos y videos aplicando diferentes efectos.
2011	Google +	Red social que permite a los usuarios compartir el uso de todas las funcionalidades que proporciona el buscador Google.

Nota. Elaboración propia a partir de Maqueda (2012).

2.4.2 Las redes sociales como medios de comunicación

Según Lara (2008), los seres humanos siempre nos hemos relacionados en grupos. En una red social, estos grupos pueden interactuar y tener más de un tipo de relación entre ellos. Las redes sociales son medios de comunicación ya que a través de ellas se da una comunicación rápida e inmediata en la cual se publica, recibe y chatea en tiempo real con personas que pueden estar a miles de kilómetros de distancia.

Además, cada red social tiene una función, y es importante tenerlo en cuenta para determinar cuál es la que más se adapta a la finalidad que se está buscando, a las necesidades que se tiene. De acuerdo con esto, si el objetivo es empresarial o institucional, es posible que se quiera hacer uso de una red social que aporte al posicionamiento de la marca y a alcanzar los objetivos estratégicos; del mismo modo ocurre si la finalidad es simplemente personal.

Como afirma McLuhan (1995) en su obra “la aldea global” lo realmente importante que hace progresar a la sociedad no es el mensaje que se transmite generación tras generación sino el medio por el que se produce esa difusión. Los cambios sociales son el resultado de los avances tecnológicos que van sucediéndose día a día y que, por tanto, condicionan nuestra vida.

Por tanto, las redes sociales han revolucionado el mundo de la comunicación proporcionando una nueva herramienta o “medio”, tal y como afirma McLuhan, capaz de interrelacionar a la población mundial en un simple dispositivo móvil siendo capaz de hacer llegar diferentes mensajes de todo el mundo que, según este autor, cobran sentido y repercusión gracias al medio por donde se promulga, es decir, gracias a las propias redes sociales.

En la figura 2 observamos las redes sociales más activas en 2019 según un estudio de realizado por Espinel (2019). En ella observamos a YouTube como la plataforma más utilizada seguida por WhatsApp, Facebook, Instagram y Twitter. Estas redes sociales mencionadas están dominando el mundo de la comunicación como observamos por ejemplo en los datos de usuarios de la plataforma YouTube, quien tiene más de 1.900 millones de usuarios incrementando sustancialmente esta cifra cada año.

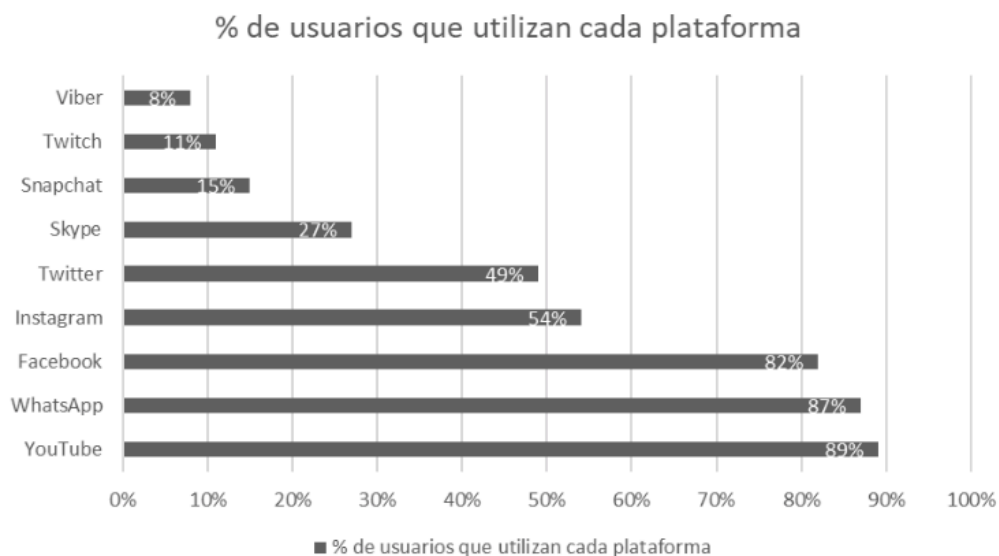


Figura 2. Redes sociales más activas.

Fuente: Elaboración propia a partir de Espinel (2019)

La red está creando en la sociedad una sociedad paralela en el espacio. Mediante la promoción de estas plataformas digitales está emergiendo una sociedad cibernética de ciudadanos donde puedes contactar con cualquier persona de cualquier rincón del planeta en cuestión de segundos (Cebrián, 2011).

2.4.3 Tipos de redes sociales

Según Maqueda (2012), las redes sociales las podemos clasificar en los siguientes grupos según la función que tienen las mismas:

- **Personales:** Son herramientas que nos permiten compartir información con amigos. Esta información puede ser fotos, videos, audios... En este tipo de red social se quiere juntar a gente con los mismos intereses. Se trataría de plataformas como Facebook, Tuenti...
- **Profesionales:** Son redes dirigidas al ámbito laboral donde personas pueden promocionarse de manera on-line en diferentes sectores laborales, como es el caso de la plataforma LinkedIn.
- **Blogs:** Son sitios web periódicamente actualizados donde se realizan publicaciones de uno o varios autores. Los blogs más conocidos son blogger y wordpress.

- **Presentaciones:** Nos permiten compartir presentaciones sobre distintos temas permitiendo posicionarnos como expertos en un contenido. Es el caso de Slideshare.
- **Fotografías:** Redes sociales que tienen el fin de compartir fotografías en la red como es el caso de Flickr o Instagram.
- **Audios:** Redes sociales que permiten compartir audios, canciones y podcasts propios o de autores reconocidos. Las más conocida actualmente son Apple Music y Spotify.
- **Videos:** Sitios web que permiten compartir videos caseros. Es el caso de YouTube, una de las redes sociales más utilizadas del mundo.
- **Microblogging:** Son plataformas que, al igual que los blogs, permite publicaciones periódicas, pero en este caso de una longitud delimitada. Es el caso de Twitter quien no permite que las publicaciones superen los 140 caracteres.
- **Streaming:** Las plataformas más actuales y en mayor auge. Permiten realizar una emisión de video en directo en la red. Es el caso de las plataformas Twitch o Mixer, entre otras.

En la actualidad, y cada vez más, las redes sociales son más globales permitiendo muchas de ellas cada vez más funciones, es decir, plataformas que inicialmente solo permitían compartir fotografías ahora permiten también videos, audios e incluso texto.

2.5 Actividad física en las redes sociales

Cada vez más profesionales de la actividad física y el deporte utilizan las redes sociales como medio de comunicación y transmisión de conocimientos proporcionando recursos a la gente sobre diferentes aspectos de actividad física, salud... Podemos encontrar ejemplos de profesionales de la actividad física y el deporte que buscan motivar a su público mediante las redes sociales haciendo uso de las mismas como medio de comunicación.

Es el caso de Sergio Peinado, un profesional de CAFD licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte mediante la Universidad Politécnica de Madrid que además posee formación específica en entrenador personal certificado por la NSCA. (Peinado, 2020).

Sergio Peinado divulga su conocimiento sobre la actividad física y el deporte y motiva a la gente a practicar actividad física mediante su canal de YouTube principalmente (<https://www.youtube.com/user/EntrenaSergioPeinado/>) teniendo diferentes apartados de videos tales como rutinas diarias para adolescentes, adultos e incluso retos que propone a la gente para motivar a la práctica de ejercicio físico.

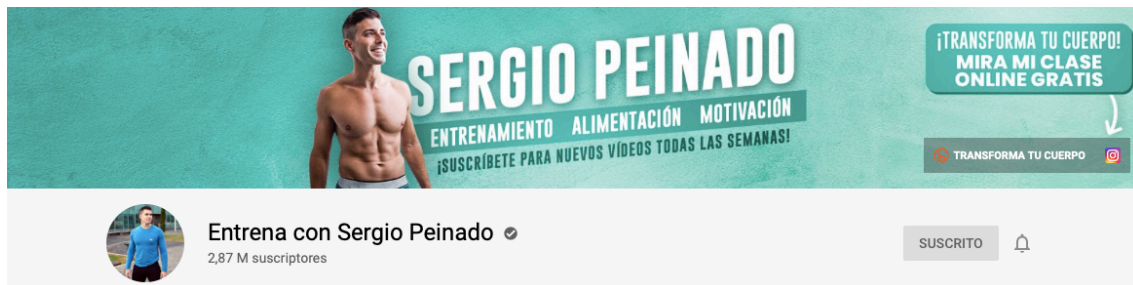


Figura 3. Canal de YouTube de Sergio Peinado.

Fuente: YouTube (2020)

Además, Sergio Peinado también realiza contenido en Instagram (<https://www.instagram.com/sergiopeinadotrainer/>) incitando a la gente a realizar actividad física siempre dentro de las posibilidades de cada uno advirtiéndole de la dificultad de cada ejercicio, reto o rutina. Además, siempre trata de resolver las dudas que puedan surgir a su público sobre los ejercicios o rutinas ofreciendo feedback de gran utilidad.

Otro profesional de CAFD que utiliza las redes sociales como medio de comunicación de actividad física es Antonio Piepoli, licenciado en actividad física y deporte por la universidad de Parma. En este caso, este autor, mediante sus plataformas digitales (Facebook, YouTube, Instagram y Twitter), divulga su conocimiento y experiencia en readaptación, formación y creación de materiales deportivos dirigiéndose a otros profesionales teniendo como objetivo prioritario mejorar la calidad de vida de las personas. (Piepoli, 2020).



Figura 4. Perfil de Instagram de Antonio Piepoli.

Fuente: Instagram (2020)

2.6 Metodologías de enseñanza

En este apartado se distinguirán diferentes metodologías de enseñanza aplicables mediante las redes sociales y recursos telemáticos.

2.6.1 Clase magistral

Según Valcárcel (2008) la clase magistral es el método de enseñanza más tradicional donde el alumno actúa como un espectador que escucha y realiza aquello que dicta el profesor de manera pasiva siendo un mero ejecutor reduciendo su capacidad de participación al mínimo.

Esta metodología es quizá la más obsoleta de las metodologías de enseñanza tal y como afirma Sánchez (2011) que a su vez defiende que a este método de aprendizaje le queda muchos años por delante, eso sí, perdiendo paulatinamente protagonismo en el aula. Este autor enumera las siguientes críticas a esta metodología:

- Reducción de las fuentes de información a únicamente el profesor.
- Reducción de la función docente a únicamente la exposición oral.
- Fomento de la pasividad del alumnado.
- Escaso seguimiento activo del aprendizaje del alumnado.
- Sobrevaloración del docente, convirtiéndolo en una autoridad incuestionable.
- Incapacidad del método de alcanzar ciertas competencias clave.

En cambio, este mismo autor afirma que este método de enseñanza será válido y útil si se cumplen las siguientes consideraciones:

- Presencia constante de los objetivos y competencias a lograr.
- Utilización de diferentes técnicas de grupo.
- Utilización de la interrogación didáctica, hacer pensar al alumno.
- Seleccionar materiales de trabajo variados, no siempre utilizar los mismos recursos.
- Crear conflictos cognitivos en el alumno que potencien su capacidad de resolución de problemas.

De este modo, según Sánchez (2011), la clase magistral será un recurso excelente en el aula y no quedará estancada en lo que tradicionalmente ha sido un “el profesor habla y el alumno escucha”.

2.6.2 Flipped classroom

La “flipped classroom” o clase invertida, Santiago (2013) la enfoca como un modelo pedagógico que potencia la formación fuera del aula creando en el alumno el principal protagonista del aprendizaje dejando al profesor en un papel secundario de apoyo al mismo.

Para Martín et al. (2016), el principal objetivo de la flipped classroom es adquirir un aprendizaje significativo y desarrollar las competencias necesarias para desenvolverse en el siglo XXI. Para este autor esta metodología establece una realidad dinámica donde la prioridad está en el autoaprendizaje y en los procesos reflexivos del alumno.

Según Berenguer-Albaladejo (2016) las principales ventajas de la aplicación de esta metodología en el aula serían:

- Incrementa el compromiso del alumnado en el trabajo.
- Permite a los alumnos aprender a su propio ritmo.
- Favorece la atención personalizada del docente.
- Mejora el ambiente en el aula.
- Fomenta el pensamiento crítico.

En cambio, en contraposición a las ventajas mencionadas, Acedo (2013) menciona los siguientes inconvenientes de su utilización:

- Barrera para aquellos alumnos que no dispongan de los recursos necesarios.
- Si no hay implicación por parte de los alumnos la clase no será provechosa.
- Implica mucho más trabajo del profesor.
- Cada alumno tiene su ritmo de aprendizaje y puede crear desigualdades en el mismo.

2.6.3 Trabajo cooperativo

El trabajo cooperativo Kagan (1991) lo define como la confección de estrategias mediante la interacción entre alumnos sobre una tarea planteada inicialmente por el profesor. Este autor defiende que el trabajo cooperativo debe llevar intrínseco a él, una estrecha relación entre los participantes, así como la asignación de roles para el correcto funcionamiento de la metodología.

Así pues, Johnson (1991) afirma que el trabajo cooperativo debe realizarse en grupos reducidos de no más de cuatro integrantes ya que esto les permite interactuar más frecuentemente, así como también aprovechar al máximo el aprendizaje generado en el proceso.

En esta metodología los alumnos compiten por lograr los objetivos predefinidos inicialmente de una manera sinérgica generando unión entre los integrantes buscando en todo momento el beneficio del grupo (Prieto, 2007).

Fernández March (2005) diferencia los principios del aprendizaje cooperativo en: proceso activo, dimensiones afectivas entre los integrantes y aprendices con diferentes virtudes. Es decir, el aprendizaje cooperativo nutre a los alumnos entre ellos aprendiendo unos de otros de una manera activa, siendo ellos los protagonistas del aprendizaje adoptando cada uno un rol definido en su participación.

3 OBJETIVOS

Mediante este trabajo se perseguirán los siguientes **objetivos generales** que se reflejarán en la práctica mediante varios objetivos específicos.

Los objetivos generales que pretende alcanzar el presente trabajo son:

- a. Crear una propuesta didáctica de educación física basada en las redes sociales como principal herramienta educativa.
- b. Crear una guía de utilización de la red social “twitter” dirigida a alumnos y docentes con el fin de potenciar su uso en el ámbito de la educación física.

Además, estos objetivos generales llevan intrínsecos los siguientes **objetivos específicos**:

- c. Analizar el sedentarismo e inactividad física y su relación con la actividad física y el ejercicio.
- d. Concienciar sobre la utilidad de las redes sociales en la motivación a la práctica de la actividad física.
- e. Reflexionar sobre las posibilidades de las redes sociales como herramienta educativa en el ámbito de la educación física.

4 COMPETENCIAS

4.1 Competencias generales

Siguiendo las competencias del grado de CAFD detalladas por la Universidad Católica de Valencia en este trabajo se trabajan las siguientes competencias generales:

C2. Saber aplicar las TIC

C5. Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente

C10. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo

C11. Desarrollar competencias para la creatividad, la iniciativa y el espíritu emprendedor.

C13. Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos a la práctica

C14. Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información

4.2 Competencias específicas

Seguidamente, las competencias específicas del grado de CAFD que indica la Universidad Católica de Valencia presentes en este trabajo son:

C29. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

C30. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

C33. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

5 METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO

5.1 Metodología

Mediante este trabajo se proponen siete sesiones que componen una propuesta didáctica de educación física, utilizando las redes sociales como recurso principal de motivación a la práctica de actividad física en una situación de confinamiento. En esta situación los alumnos no pueden ir al colegio y por tanto toda la educación se transmite de manera telemática.

Primeramente, la búsqueda bibliográfica para la realización del marco teórico se ha realizado fundamentalmente en bases de datos tales como EBSCO, PudMed, Dialnet y Google Scholar utilizando las palabras clave: motivación sedentarismo, redes sociales, actividad física... Y filtrando en la medida de lo posible los artículos más actuales.

Una vez realizada la búsqueda bibliográfica y establecidos los objetivos a cumplir se realiza el desarrollo del marco teórico utilizando toda aquella información obtenida en las diferentes bases de datos. Posteriormente se realiza la guía de utilización de la plataforma “twitter” dirigida tanto para docentes como alumnos que quieran sacar el máximo provecho de esta red social en el ámbito educativo.

Seguidamente, tras realizar la investigación teórico-práctica según diferentes autores se establecen las diferentes metodologías docentes que van a ser de utilidad a lo largo de la propuesta que se diseñará posteriormente. A lo largo de la unidad didáctica se llevarán a cabo tres metodologías: la clase magistral, la flipped classroom y el trabajo cooperativo.

Por último, se lleva a cabo el diseño de la propuesta didáctica partiendo del análisis curricular donde obtenemos los contenidos, objetivos, competencias y aspectos a trabajar partiendo de los correspondientes decretos que establecen el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. Una vez situada la propuesta y sus componentes se procede al diseño de las sesiones que conformarán la unidad didáctica.

En el siguiente apartado se puede observar el cronograma que he llevado a cabo a lo largo de estos meses para la realización de todo el trabajo de investigación.

5.2 Cronograma

El cronograma que he llevado a cabo para realizar el trabajo es el siguiente:

Tabla 2.

Cronograma del mes de febrero.

Febrero	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	Elección del tema del TFG						
Semana 2	Búsqueda bibliográfica y establecimiento de objetivos						
Semana 3	Búsqueda bibliográfica y establecimiento de objetivos						
Semana 4	Búsqueda bibliográfica y redacción de marco teórico						

Nota. Elaboración propia.

Tabla 3.

Cronograma del mes de marzo.

Marzo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	Búsqueda bibliográfica y redacción de marco teórico						
Semana 2	Rediseño del tema y búsqueda bibliográfica						
Semana 3	Rediseño del tema y búsqueda bibliográfica						
Semana 4	Búsqueda bibliográfica y redacción de marco teórico						

Nota. Elaboración propia.

Tabla 4.

Cronograma del mes de abril.

Abril	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	Redacción del marco teórico y análisis del curriculum para la propuesta.						
Semana 2	Redacción del marco teórico y diseño de la propuesta.						
Semana 3	Redacción del marco teórico y diseño de la propuesta.						
Semana 4	Redacción del marco teórico y diseño de la propuesta.						

Nota. Elaboración propia.

Tabla 5.

Cronograma del mes de mayo.

Mayo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	Redacción del marco teórico y diseño de la guía de twitter.						
Semana 2	Redacción del marco teórico y diseño de la guía de twitter.						
Semana 3	Redacción del marco teórico y diseño de la guía de twitter.						
Semana 4	Redacción del marco teórico y diseño de la guía de twitter.						

Nota. Elaboración propia.

Tabla 6.

Cronograma del mes de junio.

Junio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	Diseño de la guía de twitter y revisión del marco teórico.						
Semana 2	Diseño de la guía de twitter y revisión del marco teórico.						
Semana 3	Revisión del trabajo y entrega.						
Semana 4	Entrega del trabajo.						

Nota. Elaboración propia.

6 PROPUESTA PRÁCTICA

A lo largo del siguiente apartado desarrollaré la parte práctica del trabajo. La propuesta se dividirá en dos partes que constará de, la primera, una secuencia didáctica orientada a alumnos de 4º de ESO en situaciones de confinamiento. Se llevará a cabo de manera telemática utilizando como herramienta principal las redes sociales. En segundo lugar, se desarrollará una guía práctica de utilización de la plataforma twitter como recurso educativo pudiéndose aplicar en diferentes ámbitos, entre ellos el de la educación física.

6.1 Propuesta didáctica

La presente propuesta didáctica va orientada a alumno de 4º de ESO³ tratando el tema de: “*Condición física y salud: Actividad física en casa*”. Así pues, los alumnos lograran realizar y tomar conciencia de diferentes ejercicios de actividad física en momentos de confinamiento donde únicamente se puede hacer ejercicio en casa con el material y espacio del que cada uno disponga.

Mediante esta propuesta también se busca motivar a la práctica de actividad física mediante un recurso como es la red social “twitter” donde a través de diferentes retos los alumnos sentirán ganas de superarse semana tras semana.

6.1.1 Situación en el curriculum de secundaria

El tema escogido es: “*Condición física y salud: Actividad física en casa*”. Lo localizamos en el Real Decreto 87/2015, de 5 de junio, donde encontramos el currículo de educación secundaria obligatoria y bachillerato en la Comunidad Valenciana. Específicamente lo encontramos en el bloque 1: “Condición física y salud” pese a que también trabajaremos contenidos del bloque 5: “Elementos transversales de la asignatura” del curso de 4º de ESO.

Los alumnos deberán ser capaces de conocer, diseñar y trabajar diferentes ejercicios de diferente intensidad y características utilizando la red social twitter como principal herramienta.

³ Educación Secundaria Obligatoria

6.1.2 Objetivos

En este apartado se presentan los diferentes objetivos, tanto de etapa como didácticos de la propia sesión, que se pretenden alcanzar mediante el desarrollo de la presente propuesta didáctica. Para definirlos se toma como referencia el bloque 1: “Condición física y salud” y el bloque 5 “elementos transversales” de la asignatura de educación física de 4º de ESO.

Siguiendo los objetivos de etapa que marca el Real Decreto 1105/2014 por el que se establece el curriculum básico de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato el objetivo de etapa a trabajar en la propuesta didáctica presente sería:

Objetivo de etapa:

- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

Por otro lado, los objetivos didácticos que se pretenden alcanzar en la presente propuesta son:

O1. Conocer la correcta realización de ejercicios de actividad física en casa.

O2. Diseñar tareas en relación con la actividad física en casa.

O3. Utilizar las redes sociales de manera responsable y útil como medio de comunicación.

6.1.3 Competencias clave

DeSeCo (2015) afirma que una competencia es la capacidad que se tiene a responder a demandas complejas y a realizar tareas diversas de forma adecuada. Es decir, las competencias indican la capacidad de “saber hacer” algo de forma efectiva en diferentes contextos, no solo en el académico.

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, establece las siguientes competencias clave en educación primaria, secundaria y bachillerato:

- a. Competencia lingüística
- b. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- c. Competencia digital
- d. Aprender a aprender
- e. Competencias sociales y cívicas
- f. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- g. Conciencia y expresiones culturales

En la presente propuesta didáctica y mediante sus diferentes sesiones de trabajo se trabajarán las siguientes competencias clave:

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**

Mediante esta competencia los alumnos trabajarán la importancia de la actividad física en la biología humana prestando atención a los perjuicios del sedentarismo en el día a día de las personas.

- **Competencia digital**

Los alumnos deberán hacer un correcto uso de los recursos digitales tales como las redes sociales y aplicaciones de comunicación como Microsoft Teams para llevar a cabo con normalidad la propuesta didáctica.

- **Competencia de aprender a aprender**

Uno de los puntos fuertes de la propuesta es el protagonismo del alumno a lo largo de la misma creando ellos diferentes retos de actividad física siempre con la supervisión del profesor adaptando las actividades a los recursos de cada uno.

- **Sentimiento de iniciativa y espíritu emprendedor**

Ligada a la competencia anterior, mediante esta competencia los alumnos desarrollarán la capacidad de obtener información de diferentes fuentes fiables y ser capaces de crear rutinas, ejercicios, retos... Orientados a diferentes ámbitos, en este caso, el ejercicio físico en casa.

6.1.4 Contenidos

En la propuesta didáctica presente se van a trabajar contenidos del bloque 1 “condición física y salud” y del bloque 5 “elementos transversales de la asignatura”. Tomando como referencia el Real Decreto 87/2015, los contenidos presentes en la propuesta didáctica son los siguientes:

C1. Práctica de actividad físico deportiva en su vida personal y en el contexto social actual.

C2. Análisis crítico de las practicas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados y el sedentarismo.

C3. Planificación y organización de actividades físico deportivas.

C4. Presenta propuestas creativas, con supervisión del profesor, en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas practicadas.

C5. Herramientas digitales de búsqueda, visualización y creación de contenido.

6.1.5 Metodologías

En la presente propuestas van a ser utilizadas tres metodologías docentes diferentes a lo largo de las diferentes sesiones. Las metodologías que se van a emplear son las siguientes:

- **Clase magistral:** Donde el docente empleará una comunicación unidireccional siendo el quien aporte toda la información como bien está explicada esta metodología en el marco teórico. Esta metodología será la menos utilizada ya que tan solo tendrá presencia a lo largo de la primera sesión donde el profesor explicará el funcionamiento de las siguientes sesiones.
- **Flipped classroom:** Esta metodología se empleará en la mayor cantidad de sesiones donde los alumnos serán los protagonistas de su propio aprendizaje siendo el profesor únicamente un apoyo. Mediante esta metodología el alumno será quien fabrique su propio aprendizaje desarrollando el espíritu crítico y emprendedor de los mismos.
- **Trabajo cooperativo:** Los alumnos a lo largo de la propuesta deberán trabajar cooperativamente para llevar a cabo diversas tareas planteadas, para ello será

importante los roles que adopten cada uno de ellos en el grupo. Los alumnos, en grupos de 4, deberán desarrollar retos para que el resto de la clase los realicen. Para ello deberán trabajar cooperativamente en la búsqueda, desarrollo y diseño de ejercicios que presentarán al resto de la clase.

6.1.6 Materiales y condiciones

Para llevar a cabo la propuesta didáctica nos basamos en un supuesto práctico de una clase de 28 alumnos de 4º de ESO donde todos ellos serán mayores de 13 años ya que es la edad mínima que requiere la red social Twitter para registrarse.

Todos los alumnos deben tener conexión a internet en su domicilio ya que, al tratarse de una formación online debido a la extraordinaria situación, internet será la principal vía de comunicación del profesor con sus alumnos, más concretamente la plataforma Microsoft Teams que permitirá a los alumnos contactar con el profesor en cualquier momento, así como realizar sesiones sincrónicas entre toda la clase.

6.1.7 Secuencia de sesiones

Sesión 1

Tabla 7.

Sesión 1.

Sesión 1 – Introducción		4º ESO - 3º trimestre	Fecha: 05/05/2020
Objetivos / Objetivo de sesión: Introducir la UD y conceptos teóricos sobre el sedentarismo y la AF.			
O1. Conocer la correcta realización de ejercicios de actividad física en casa.			
O3. Utilizar las redes sociales de manera responsable y útil como medio de comunicación.			
Contenidos			
C2. Análisis crítico de las practicas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados y el sedentarismo.			
C5. Herramientas digitales de búsqueda, visualización y creación de contenido.			
Competencias clave	Elementos transversales	Metodologías	Agrupamiento
CMCT, CD.	Respeto	Clase magistral	Gran grupo
Desarrollo de la sesión			
En esta primera sesión se presentará la unidad didáctica a los alumnos realizando una breve clase magistral de los efectos negativos para la salud del sedentarismo debido a la situación de confinamiento que estamos viviendo y la importancia de la actividad física en el día a día. La sesión tendrá lugar en Microsoft Teams de manera sincrónica.			
Seguidamente se ayudará a los alumnos a crearse su cuenta personal de twitter para estar preparados para las sesiones siguientes y tener todos los aspectos de funcionamiento de la asignatura claros.			
Importante: Las cuentas de twitter serán privadas de modo que las publicaciones realizadas por los alumnos en sus cuentas tan solo podrán ser observadas por los otros alumnos y el profesor.			
Por último, todos los alumnos deberán “seguirse” entre ellos y al profesor en la red social “twitter”, al menos, durante las sesiones que forman la unidad didáctica.			

Nota. Elaboración propia.

Sesión 2

Tabla 8.

Sesión 2.

Sesión 2 - Resistencia	4º ESO - 3º trimestre	Fecha: 08/05/2020	
Objetivos / Objetivo de sesión: Trabajar la resistencia mediante retos de AF.			
O1. Conocer la correcta realización de ejercicios de actividad física en casa.			
O2. Diseñar tareas en relación con la actividad física en casa.			
O3. Utilizar las redes sociales de manera responsable y útil como medio de comunicación.			
Contenidos			
C1. Práctica de actividad físico deportiva en su vida personal y en el contexto social actual.			
C3. Planificación y organización de actividades físico deportivas.			
C4. Presenta propuestas creativas, con supervisión del profesor, en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas practicadas.			
C5. Herramientas digitales de búsqueda, visualización y creación de contenido.			
Competencias clave	Elementos transversales	Metodologías	Agrupamiento
CMCT, SIEE, CD, CPAA	Trabajo en equipo	Flipped classroom	Individual
	Respeto	Trabajo cooperativo	Grupos de 4
Desarrollo de la sesión			
10’ El profesor proporciona un video explicativo a los alumnos a partir del cual los alumnos deben trabajar.			
Reto: https://www.youtube.com/watch?v=-k6KfD3td78 (minuto 3:38 – 4:12).			
20’ Trabajo autónomo. Cada alumno debe practicar y realizar el reto propuesto y grabarse con un dispositivo móvil. Posteriormente deberá subirlo a su cuenta de twitter utilizando el hashtag “#RetoResistencia1”.			
15’ Por grupos de 4, cada grupo piensa un reto de resistencia física para el resto de compañeros tutorizados en todo momento por el docente en la plataforma Microsoft Teams. Seguidamente cada grupo presentará al resto de compañeros el reto y estos tendrán hasta la siguiente sesión para realizar al menos 2 de ellos y publicarlos en su cuenta de twitter con el hashtag “#RetoResistencia2”.			
5’ Cada alumno deberá publicar un tweet en su perfil realizando una breve reflexión sobre la sesión haciendo hincapié en el reto realizado y la sesión en general.			
Nota. Elaboración propia.			

Sesión 3

Tabla 9.

Sesión 3.

Sesión 3 - Flexibilidad		4º ESO - 3º trimestre	Fecha: 12/05/2020
Objetivos / Objetivos de la sesión: Trabajar la flexibilidad mediante retos de AF.			
O1. Conocer la correcta realización de ejercicios de actividad física en casa.			
O2. Diseñar tareas en relación con la actividad física en casa.			
O3. Utilizar las redes sociales de manera responsable y útil como medio de comunicación.			
Contenidos			
C1. Práctica de actividad físico deportiva en su vida personal y en el contexto social actual.			
C3. Planificación y organización de actividades físico deportivas.			
C4. Presenta propuestas creativas, con supervisión del profesor, en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas practicadas.			
C5. Herramientas digitales de búsqueda, visualización y creación de contenido.			
Competencias clave	Elementos transversales	Metodologías	Agrupamiento
CMCT, SIEE, CD, CPAA	Respeto	Flipped classroom	Trabajo autónomo.
	Trabajo en equipo	Trabajo cooperativo	
Desarrollo de la sesión			
15' Búsqueda individual en plataformas digitales de un reto o ejercicio practicable en casa relacionado con la flexibilidad con el constante apoyo del profesor orientando a cada alumno a elegir retos aptos y adecuados para la sesión. Cada alumno sube el reto a su cuenta de twitter con el hashtag “#Reto+nombre del alumno” realizando una breve explicación de cómo ejecutarlo.			
30' El resto de alumnos deberán realizar 5 retos propuestos por otros compañeros y subirlo a sus perfiles de twitter. Los retos previamente han sido orientados y aceptados por el profesor en la plataforma Microsoft Teams.			
5' Cada alumno deberá publicar un tweet en su perfil realizando una breve reflexión sobre la sesión haciendo hincapié en el reto realizado y la sesión en general.			

Nota. Elaboración propia.

Sesión 4

Tabla 10.

Sesión 4.

Sesión 4 - Equilibrio		4º ESO - 3º trimestre	Fecha: 15/05/2020
Objetivos / Objetivo de la sesión: Trabajar el equilibrio mediante retos de AF.			
O1. Conocer la correcta realización de ejercicios de actividad física en casa.			
O2. Diseñar tareas en relación con la actividad física en casa.			
O3. Utilizar las redes sociales de manera responsable y útil como medio de comunicación.			
Contenidos			
C1. Práctica de actividad físico deportiva en su vida personal y en el contexto social actual.			
C3. Planificación y organización de actividades físico deportivas.			
C4. Presenta propuestas creativas, con supervisión del profesor, en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas practicadas.			
C5. Herramientas digitales de búsqueda, visualización y creación de contenido.			
Competencias clave	Elementos transversales	Metodologías	Agrupamiento
CMCT, SIEE, CD, CPAA.	Respeto	Flipped classroom	Individual
	Trabajo en equipo	Trabajo cooperativo	Grupos de 4
Desarrollo de la sesión			
10' El profesor proporciona un video explicativo a los alumnos a partir del cual los alumnos deben trabajar.			
Reto: https://www.youtube.com/watch?v=-k6KfD3td78 (minuto 1:37 – 1:51)			
20' Trabajo autónomo. Cada alumno debe practicar y realizar el reto propuesto y grabarse con un dispositivo móvil. Posteriormente deberá subirlo a su cuenta de twitter utilizando el hashtag “#RetoEquilibrio1”.			
15' Por grupos de 4, cada grupo piensa un reto de equilibrio para el resto de compañeros tutorizados en todo momento por el docente en la plataforma Microsoft Teams. Seguidamente cada grupo presentará al resto de compañeros el reto y estos tendrán hasta la siguiente sesión para realizar al menos 2 de ellos y publicarlos en su cuenta de twitter con el hashtag “#RetoEquilibrio2”.			
5' Cada alumno deberá publicar un tweet en su perfil realizando una breve reflexión sobre la sesión haciendo hincapié en el reto realizado y la sesión en general.			
Nota. Elaboración propia.			

Sesión 5

Tabla 11.

Sesión 5.

Sesión 5 - Fuerza	4º ESO - 3º trimestre	Fecha: 19/05/2020	
Objetivos / Objetivo de la sesión: Trabajar la fuerza mediante retos de AF.			
O1. Conocer la correcta realización de ejercicios de actividad física en casa.			
O2. Diseñar tareas en relación con la actividad física en casa.			
O3. Utilizar las redes sociales de manera responsable y útil como medio de comunicación.			
Contenidos			
C1. Práctica de actividad físico deportiva en su vida personal y en el contexto social actual.			
C3. Planificación y organización de actividades físico deportivas.			
C4. Presenta propuestas creativas, con supervisión del profesor, en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas practicadas.			
C5. Herramientas digitales de búsqueda, visualización y creación de contenido.			
Competencias clave	Elementos transversales	Metodologías	Agrupamiento
CMCT, SIEE, CD, CPAA.	Respeto	Flipped classroom	Individual
	Esfuerzo	Trabajo cooperativo	Grupos de 4
	Trabajo en equipo		
Desarrollo de la sesión			
10' El profesor proporciona un video explicativo a los alumnos a partir del cual los alumnos deben trabajar.			
Reto: https://www.youtube.com/watch?v=bMCKlFJsJ4 (minuto 0:55 – 1:20)			
20' Trabajo autónomo. Cada alumno debe practicar y realizar el reto propuesto y grabarse con un dispositivo móvil. Posteriormente deberá subirlo a su cuenta de twitter utilizando el hashtag “#RetoFuerza1”.			
15' Por grupos de 4, cada grupo piensa un reto de fuerza para el resto de compañeros tutorizados en todo momento por el docente en la plataforma Microsoft Teams. Seguidamente cada grupo presentará al resto de compañeros el reto y estos tendrán hasta la siguiente sesión para realizar al menos 2 de ellos y publicarlos en su cuenta de twitter con el hashtag “#RetoFuerza2”.			
5' Cada alumno deberá publicar un tweet en su perfil realizando una breve reflexión sobre la sesión haciendo hincapié en el reto realizado y la sesión en general.			
Nota. Elaboración propia.			

Sesión 6

Tabla 12.

Sesión 6.

Sesión 6 - Coordinación		4º ESO - 3º trimestre	Fecha: 22/05/2020
Objetivos / Objetivo de la sesión: Trabajar la coordinación mediante los malabares.			
O1. Conocer la correcta realización de ejercicios de actividad física en casa.			
O2. Diseñar tareas en relación con la actividad física en casa.			
O3. Utilizar las redes sociales de manera responsable y útil como medio de comunicación.			
Contenidos			
C1. Práctica de actividad físico deportiva en su vida personal y en el contexto social actual.			
C3. Planificación y organización de actividades físico deportivas.			
C4. Presenta propuestas creativas, con supervisión del profesor, en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas practicadas.			
C5. Herramientas digitales de búsqueda, visualización y creación de contenido.			
Competencias clave	Elementos transversales	Metodologías	Agrupamiento
CMCT, SIEE, CD, CPAA.	Respeto Trabajo en equipo	Flipped classroom.	Individual.
Desarrollo de la sesión			
10' El profesor proporciona un video explicativo a partir del cual los alumnos deben trabajar. En este caso será una progresión de ejercicios de malabares.			
Video explicativo: https://www.youtube.com/watch?v=HTyLO_MlhhE			
30' Los alumnos deberán realizar los 10 ejercicios propuestos en el video y deberán subirlo a su cuenta de Twitter utilizando el hashtag “#ProgresiónMalabares”. Puede realizarse con cualquier tipo de pelotas pequeñas de las que los alumnos dispongan en casa.			
5' Los alumnos deberán crear un reto de malabares propio (con apoyo del profesor) y subirlo a su cuenta de Twitter con el hashtag “#MiRetoMalabares”.			
5' Cada alumno deberá publicar un tweet en su perfil realizando una breve reflexión sobre la sesión haciendo hincapié en el reto realizado y la sesión en general.			

Nota. Elaboración propia.

Sesión 7

Tabla 13.

Sesión 7.

Sesión 7 - Evaluación	4º ESO - 3º trimestre	Fecha: 26/05/2020	
Objetivos			
O1. Conocer la correcta realización de ejercicios de actividad física en casa.			
O2. Diseñar tareas en relación con la actividad física en casa.			
O3. Utilizar las redes sociales de manera responsable y útil como medio de comunicación.			
Contenidos			
C1. Práctica de actividad físico deportiva en su vida personal y en el contexto social actual.			
C2. Análisis crítico de las practicas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados y el sedentarismo.			
C3. Planificación y organización de actividades físico deportivas.			
C4. Presenta propuestas creativas, con supervisión del profesor, en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas practicadas.			
C5. Herramientas digitales de búsqueda, visualización y creación de contenido.			
Competencias clave	Elementos transversales	Metodologías	Agrupamiento
CMCT, SIEE, CD, CPAA.	Respeto	Clase magistral	Gran grupo
	Reflexión personal		Individual
Desarrollo de la sesión			
Esta sesión tendrá lugar en la plataforma Microsoft Teams de manera sincrónica entre alumnos y profesor.			
10' Reflexión sobre la UD por parte del profesor. Se reflexionará de manera colectiva sobre el funcionamiento de las sesiones aportando cada alumno su opinión.			
30' Autoevaluación. Los alumnos deberán realizar individualmente y entregarlo al profesor una autoevaluación sobre el funcionamiento de las sesiones. Deberán redactar en un folio tres preguntas:			
<div><div>- ¿Qué es lo que mejor he hecho durante la UD? ¿Por qué?</div><div>- ¿Qué debería mejorar? ¿Por qué?</div><div>- ¿Qué nota me merezco? ¿Por qué?</div></div>			
10' Cada alumno entregará al profesor su diario de sesiones reflexivo sobre las sesiones de la UD.			

Nota. Elaboración propia.

6.1.8 Tabla de temporalización

En este apartado se presenta la organización temporal de las sesiones a lo largo del mes de mayo.

Tabla 14.

Tabla de temporalización.

Mayo 2020							
	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<i>Semana 1</i>	4	5 - Sesión 1	6	7	8 - Sesión 2	9	10
<i>Semana 2</i>	11	12 - Sesión 3	13	14	15 - Sesión 4	16	17
<i>Semana 3</i>	18	19 - Sesión 5	20	21	22 - Sesión 6	23	24
<i>Semana 4</i>	25	26 - Sesión 7	27	28	29	30	31

Observaciones: Cada sesión tendrá una duración estimada de 50 minutos.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 15.

Tabla resumen.

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7
Contenidos	C2 y C5	C1, C3, C4 y C5	C1, C3, C4 y C5	C1, C3, C4 y C5	C1, C3, C4 y C5	C1, C3, C4 y C5	C1, C2, C3, C4 y C5..
Objetivos	O1 y O2	O1, O2 y O3.	O1, O2 y O3.	O1, O2 y O3.	O1, O2 y O3.	O1, O2 y O3.	O1, O2 y O3.
Competencias	CMCT y CD	CMCT, SIEE, CD y CPAA.	CMCT, SIEE, CD y CPAA.	CMCT, SIEE, CD y CPAA.	CMCT, SIEE, CD y CPAA.	CMCT, SIEE, CD y CPAA.	CMCT, SIEE, CD y CPAA.
Metodología didáctica	Clase magistral	Flipped classroom y trabajo cooperativo.	Flipped classroom	Flipped classroom y trabajo cooperativo.	Flipped classroom y trabajo cooperativo.	Flipped classroom	Clase magistral.
Actividades	Presentación de la UD, fundamentos teóricos y creación de cuenta de twitter.	Reto de resistencia, creación del reto y publicaciones en twitter.	Trabajo autónomo de investigación y retos físicos de flexibilidad creados por cada alumno.	Reto de equilibrio, creación del reto y publicaciones en twitter.	Reto de fuerza, creación del reto y publicaciones en twitter.	Progresión de ejercicios de malabares y publicaciones en twitter.	Autoevaluación final, entrega de diario de sesiones y reflexión final de la UD.

Nota. Elaboración propia.

6.1.9 Evaluación

En este apartado se va a detallar los criterios de evaluación a seguir en la propuesta didáctica además de sus correspondientes estándares de aprendizaje e instrumentos de evaluación empleados.

Criterios de evaluación

Siguiendo el Real Decreto 1105/2014 del currículo de Educación Secundaria Obligatoria los criterios de evaluación a tener en cuenta en la presente propuesta didáctica son los siguientes:

BL. 1.1. Mejorar o mantener de forma autónoma y saludable su condición física.

BL. 5.1. Colaborar en la planificación y organización de actividades físico deportivas.

BL. 5.5. Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas.

Estos criterios de evaluación tendrán sus correspondientes estándares de aprendizaje como observamos en el apartado siguiente.

Estándares de aprendizaje

Los estándares de aprendizaje son evidencias significativas que nos permiten comprobar la correcta adquisición del proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo de la unidad didáctica. Estos deben ser observables, medibles y evaluables con el objetivo de graduar el grado de adquisición de los conceptos y competencias trabajadas.

Los estándares de aprendizaje evaluables de esta propuesta didáctica son:

EA. 1.1. Mejora o mantiene de forma autónoma y saludable su condición física.

EA 5.1. Colabora en la planificación y organización de actividades físico deportivas.

EA 5.5. Crea y edita contenidos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas.

Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación nos van a permitir medir el grado de adquisición de los conocimientos trabajados a lo largo de la sesión de una manera objetiva y justa. En la unidad presentada van a utilizarse los siguientes instrumentos de evaluación:

- Diseño y realización de tareas de manera autónoma y cooperativa con el apoyo del profesor evaluado mediante la observación directa. (60%)
- Diario de sesiones realizado por los alumnos donde ellos mismos deberán reflexionar sobre cada una de las sesiones. (30%)
- Realización de retos voluntarios (hasta un máximo de 5) propuestos de manera autónoma por parte del alumno al profesor fuera del horario lectivo. (10%)

Rubrica de evaluación de la propuesta didáctica

La unidad didáctica va a ser evaluada mediante la rúbrica que observamos en la tabla 16 donde encontramos los criterios de evaluación con sus respectivos estándares de aprendizaje y el valor de cada uno de ellos.

Tabla 16.

Rúbrica de evaluación.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Nivel de adquisición				Nota
		10-9	8-7	6-5	4-3	
BL. 1.1.	EA. 1.1.	Realiza todas las tareas planteadas por el profesor correctamente.	Realiza algunas de las tareas planteadas por el profesor correctamente.	Realiza algunas tareas planteadas por el profesor con dificultades.	No realiza las tareas planteadas por el profesor.	
BL. 5.1	EA. 5.1	Trabaja autónoma y cooperativamente para diseñar y realizar todos los retos de actividad física.	Trabaja autónoma y cooperativamente para diseñar y realizar algunos de los retos de actividad física.	Trabaja con dificultades realizando pocos retos de actividad física.	No realiza las tareas cooperativas planteadas en las sesiones.	
BL. 5.5	EA. 5.5	Crea todos los contenidos digitales y utiliza los recursos TIC con solvencia.	Crea todos los contenidos digitales y utiliza los recursos TIC con alguna dificultad.	Crea algunos contenidos digitales y utiliza los recursos TIC con dificultades.	No crea recursos ni utiliza los recursos TIC.	

Nota. Elaboración propia.

6.2 Guía de utilización de twitter

A lo largo de este apartado se propone una guía de utilización de la red social twitter dirigida a los profesionales de la actividad física (y cualquier ámbito profesional) que quieran sacar el máximo partido de esta plataforma.

6.2.1 Creación de usuario

Nos dirigimos a <https://twitter.com> donde encontraremos la siguiente interfaz. En caso de no estar en posesión de una cuenta en la plataforma, debemos seguir los siguientes pasos:

1. Pulsamos en **registrarse**.



Figura 5. Registro en Twitter.

Fuente: Twitter (2020)

2. Rellenamos los campos de **nombre** y **correo electrónico**.

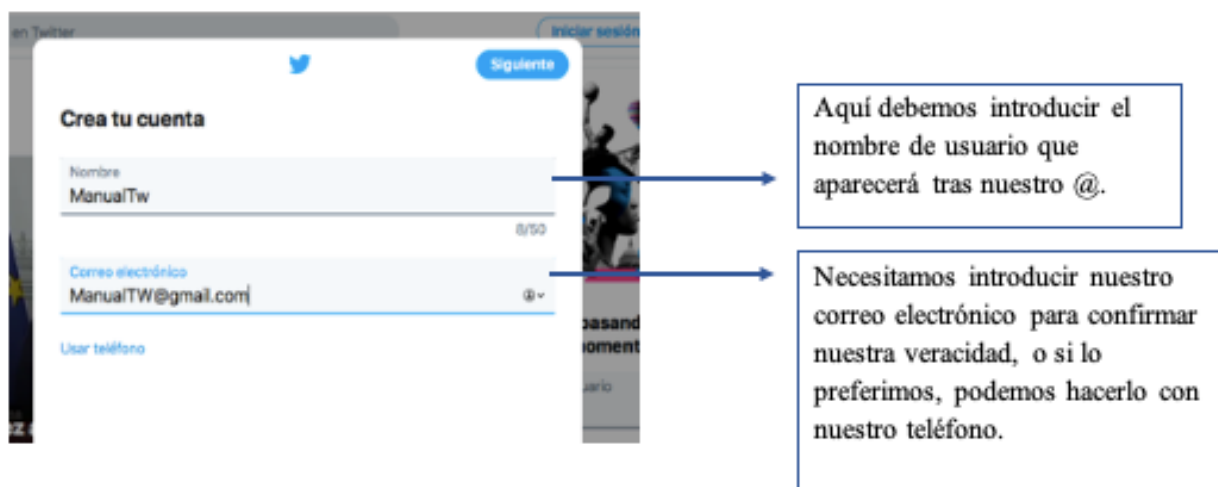


Figura 6. Registro en Twitter.

Fuente: Twitter (2020)

3. Nos da la elección de marcar diferentes pestañas, **no es necesario** marcar ninguna de ellas.

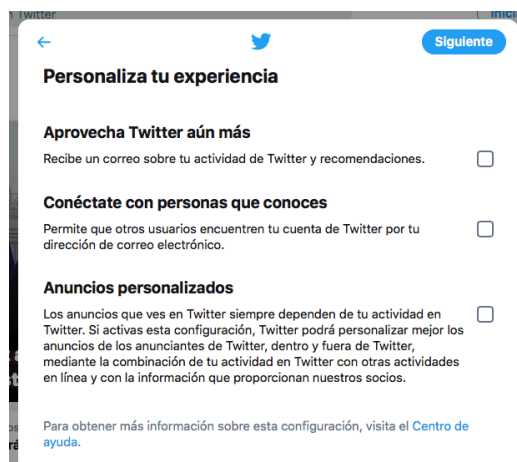


Figura 7. Registro en Twitter.

Fuente: Twitter (2020)

4. Nos enviarán un **código de verificación** al correo electrónico indicado (o número de teléfono) anteriormente.

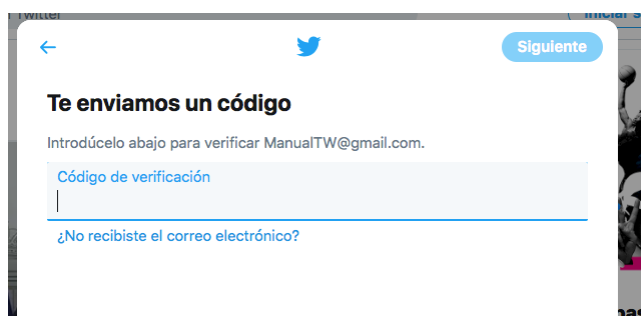


Figura 8. Código de verificación.

Fuente: Twitter (2020)

5. Seguidamente, una vez introducido el código nos aparecerá la siguiente pantalla donde podemos modificar nuestra “foto de perfil” sin ser necesario mostrar nuestro rostro en ella.

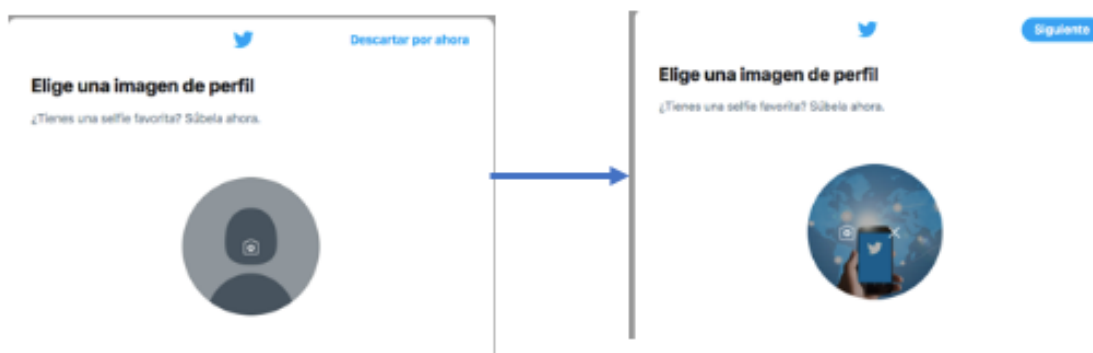


Figura 9. Introducir foto de perfil.

Fuente: Twitter (2020)

6. La plataforma permite **describirnos** con pocos caracteres, y así los demás saben quiénes somos al ver nuestro perfil.

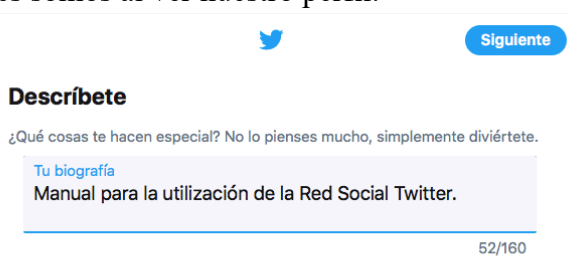


Figura 10. Descripción del perfil.

Fuente: Twitter (2020)

7. En siguiente lugar nos aparecerá una pantalla preguntándonos que idiomas hablamos, para personalizar más todavía la experiencia.



The screenshot shows the Twitter language selection interface. At the top, there is a Twitter bird icon and a blue button labeled "Siguiente". Below this, the heading "¿Qué idiomas hablas?" is followed by the text "Podrás ver Tweets, personas y tendencias en cualquiera de los idiomas que elijas." A list of languages is provided with checkboxes: "catalán - català" (unchecked), "español" (checked with a blue checkmark), "alemán - Deutsch" (unchecked), and "amárico - አማርኛ" (unchecked).

Figura 11. Elección de idiomas.

Fuente: Twitter (2020)

8. Ya acabando de crear nuestra cuenta, nos permite marcar las áreas de conocimiento que nos interesan, en base a las cuales la plataforma nos sugerirá diferentes cuentas a las que seguir. Podemos comenzar a “seguir” a una cuenta, pasando el botón a color azul indicando “siguiendo”.



The screenshot displays two side-by-side panels from the Twitter account creation process. The left panel, titled "¿En qué estás interesado?", prompts the user to select topics of interest. It includes a search bar with "Informática" entered, and several category buttons: "Ciencia y Tecnología" (with sub-buttons for "Ciencia" and "Tecnología"), "Política y Gobierno" (with sub-buttons for "Política", "Gobierno", and "Instituciones"), "La Liga" (with a sub-button for "Segunda división"), and "Televisión" (with sub-buttons for "Programas TV", "Series", "Entretenimiento", and "Presentadores TV"). The right panel, titled "Sugerencias para que sigas", explains that following someone will show their tweets in the user's timeline. It lists three suggested accounts: "NASA en español" (@NASA_es) with a "Seguir" button, "Netflix España" (@NetflixES) with a "Siguiendo" button, and "ROSALÍA" (@rosalia) with a "Seguir" button. Each suggestion includes the account's profile picture, name, handle, and a brief description.

Figura 12. Elección de temas de interés.

Fuente: Twitter (2020)

9. Por último, una vez **creada la cuenta**, llegaríamos a la siguiente interfaz, y ya estaríamos preparados para utilizar nuestra cuenta de twitter.



Figura 13. Interfaz de la red social Twitter.

Fuente: Twitter (2020)

Siguiendo estos sencillos pasos tendríamos nuestro perfil de Twitter creado y ya tan solo deberíamos acceder a nuestra cuenta y comenzar a interactuar en la plataforma.

6.2.2 Seguidores y seguidos

La plataforma twitter tiene como característica fundamental el poder elegir las cuentas que te aparecen en tu dispositivo, es decir, puedes “seguir” a quien quieras según tus intereses.



Figura 14. Búsqueda de usuarios en Twitter.

Fuente: Twitter (2020)

Para ello simplemente debes buscar en la celda de la parte superior derecha de la ventana la cuenta que desees seguir:



Figura 15. Seguimiento de cuentas.

Fuente: Twitter (2020)

Una vez en el perfil en cuestión, únicamente debemos pulsar encima de “seguir” y así no nos perderíamos ninguna publicación de dicha cuenta.

Respecto a los **seguidores**, son las cuentas que nos siguen a nosotros, y por tanto pueden ver todo lo que publicamos en cualquier momento. Los podemos observar fácilmente en nuestro perfil pulsando sobre “seguidores”.



Figura 16. Seguidores de Twitter.

Fuente: Twitter (2020)

6.2.3 Posibilidades de twitter.

Fundamentalmente twitter nos proporciona una funcionalidad clave, redactar publicaciones (tweets) de hasta 280 caracteres pudiendo incluir fotos y videos.

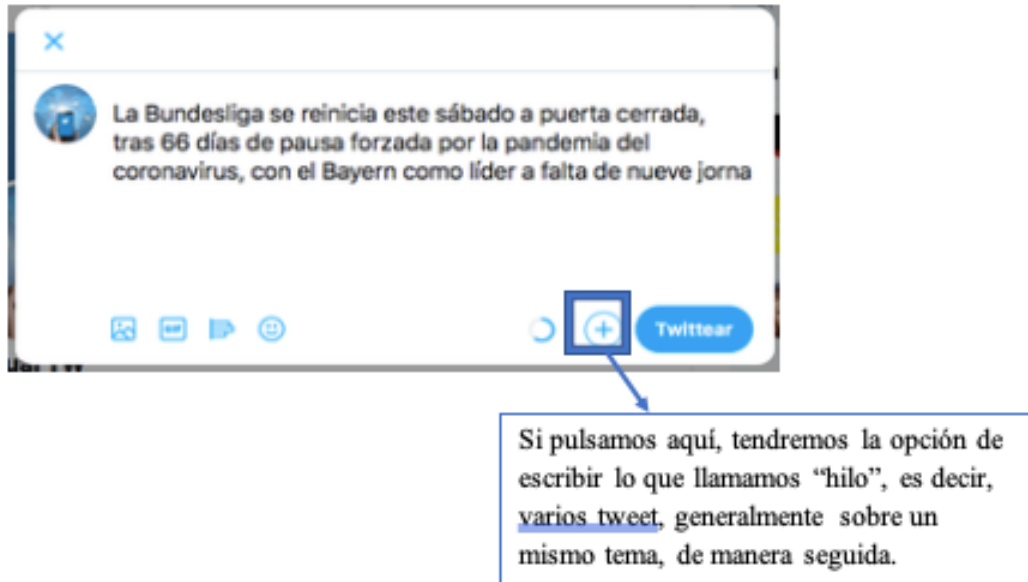


Figura 17. Redacción de tweets.

Fuente: Twitter (2020)

Pulsando sobre “**tweetear**” podemos redactar publicaciones originales de la siguiente forma. En caso de exceder los caracteres permitidos, se nos avisará de la siguiente forma:

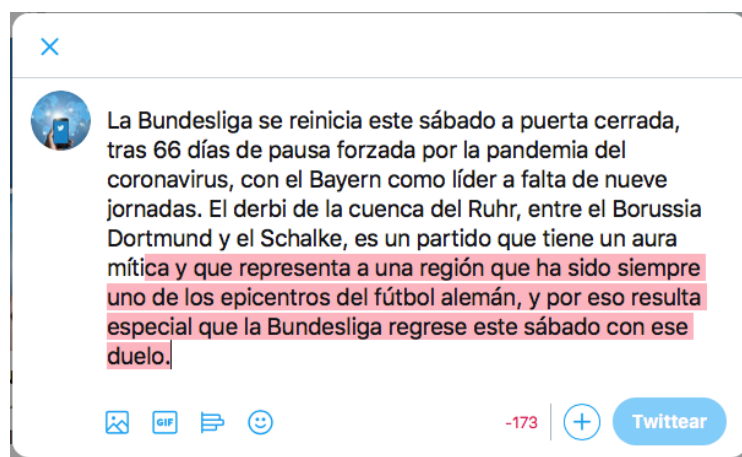


Figura 18. Redacción de tweets errónea.

Fuente: Twitter (2020)

Una vez comprendido como publicar tweets hemos de saber que a los mismos se les puede añadir “menciones” (precedidos de un @) y “hashtags” (precedidos de una #).

Respecto a la **mención**, tiene como función alertar a otra cuenta en tu mensaje apareciéndole así en las notificaciones a la otra persona.

El **hashtag** es similar, con la diferente de que se puede buscar y leer todas las publicaciones de la plataforma que contengan dicha etiqueta. Se indicará con (#) precediendo a una palabra o frase.

Un ejemplo de **hashtag** sería el siguiente:

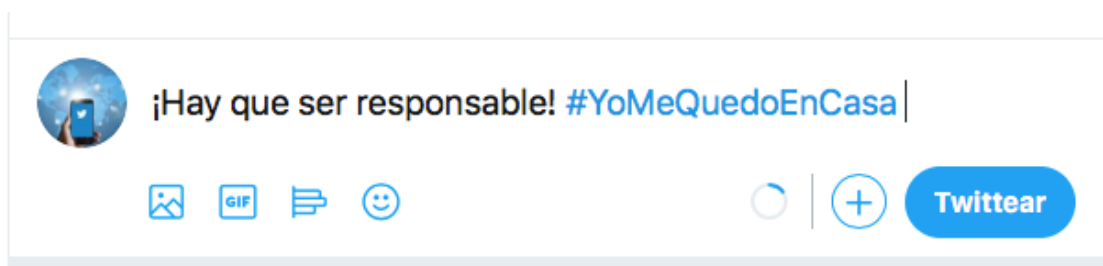


Figura 19. Utilización de hashtags.

Fuente: Twitter (2020)

6.2.4 Retweet y favorito

Retuitear es compartir en tu perfil un tweet que haya escrito otra persona. Si queremos compartir un tweet que hemos visto en la cuenta de alguien a quien seguimos hay dos modos de hacerlo.



Figura 20. Retuitear un tweet.

Fuente: Twitter (2020)

En cambio, el botón de favorito nos permite guardar los tweets que deseemos en una pestaña de nuestro perfil llamada “me gusta”, donde almacenaremos todos los tweets que hayamos marcados previamente con el corazón situado a la derecha del botón de retweet.

6.2.5 Tendencias o “Trending topic”

Cabe destacar las tendencias o “trending topic” que consisten en los temas del momento. Es decir, temas que están de moda. Habréis escuchado muchas veces en televisión y otros medios decir: “el debate de hoy está siendo trending topic en Twitter”. Significa que mucha gente está escribiendo comentarios sobre lo que está pasando.

Pulsando sobre **tendencias** observaremos los temas más comentados de la plataforma en las últimas horas.



Figura 21. Tendencias de Twitter.

Fuente: Twitter (2020)

6.2.6 Timeline

Para acabar, la “**timeline**” es la pantalla principal de twitter donde podemos leer las últimas publicaciones de las cuentas que seguimos de diversas temáticas ya sea deporte, ciencia, medicina, literatura... de una manera intuitiva y dinámica.

De este modo ya tendríamos nuestra cuenta de twitter preparada para ser utilizada respetando siempre las normas y condiciones de uso que nos indica la propia plataforma.

7 CONCLUSIONES

Mediante este trabajo se han perseguido diferentes objetivos que creo haber logrado con el desarrollo del mismo. A través del marco teórico se ha observado como la situación de confinamiento puede empujar a las personas a padecer sedentarismo debido a una prolongada situación de inactividad física ya que a no se realiza el ejercicio mínimo recomendado estando generalmente sentados y sin gastar energía. Si esto ocurre durante un par de semanas puede que no sea motivo de preocupación, pero en el caso de prolongarse en el tiempo puede crear en las personas rutinas y hábitos nocivos muy complejos de modificar.

Para combatir esta inactividad física, a los jóvenes se les debe acercar aquello que se les quiere enseñar mediante recursos que les resulten motivantes y llamativos para de esta forma que sientan curiosidad por realizarlo y trabajen de manera gustosa. Las redes sociales son uno de los puntos fuertes de los jóvenes ya que la mayoría hacen gran uso de ellas, así pues, utilizándolas de manera correcta pueden servir de herramienta educativa para realizar actividad física orientándolo desde una perspectiva divertida y motivadora. Es así como mediante la metodología y los recursos empleados en la propuesta se logra dar respuesta a este objetivo haciendo protagonista del aprendizaje al propio alumno.

Respecto a la utilidad de las redes sociales en relación con la motivación en la práctica de la actividad física en el ámbito educativo cabe decir que los adolescentes actualmente requieren cada vez de más motivación a la hora de practicar actividad física ya que hoy por hoy los videojuegos, entre otros, ocupan mucho tiempo diariamente y no sienten motivación por moverse o realizar un mínimo de ejercicio físico diario. En la situación actual de confinamiento, debemos entender la importancia que tiene la actividad física ya que ni siquiera nos desplazaremos andando al lugar de trabajo o estudio y puede acabar creando en las personas malos hábitos que prolongados en el tiempo pueden crear problemas de salud en los mismos.

A través de la propuesta didáctica planteada se pretende dar una solución a la inactividad física que pueden sufrir los jóvenes durante el tiempo de confinamiento trabajando mediante retos de actividad física de una manera lúdica y reflexiva tomando conciencia del sentido de cada sesión y de la unidad didáctica en general. A lo largo de las diferentes sesiones los alumnos deben ser los verdaderos protagonistas del

aprendizaje, para ello se utiliza fundamentalmente la metodología de “flipped classroom” de modo que son los propios alumnos los que construyen su propio aprendizaje a partir de las herramientas proporcionadas por el profesor pasando este a un segundo plano de apoyo y orientación. A su vez, es una lástima no haber podido llevar a cabo la propuesta en la práctica y, por tanto, no recibir un feedback real sobre su funcionamiento analizando sus puntos fuertes y débiles.

Por otra parte, la guía de utilización de twitter realizada debe ser de gran utilidad para conseguir sacar el máximo provecho a la plataforma y poder llevarla al ámbito profesional de cada uno. En este caso, se trata de orientarla con un fin educativo para que tanto alumnos como docentes puedan llegar a conocer todas las posibilidades que nos ofrece esta red social y así ser capaces de utilizarla con mayor criterio y profesionalidad.

Por último, considero que a lo largo del trabajo han sido cumplidos todos los objetivos planteados en el inicio aportando al ámbito de la educación física una manera diferente de trabajar con nuestros alumnos en una situación absolutamente excepcional, que quien sabe, tal vez en un futuro se repita y debemos estar más preparados para afrontarla con la mayor eficiencia posible. En caso de reiterarse la situación vivida deberemos ser capaces de proporcionar a nuestros alumnos la formación de la etapa correspondiente sin perjudicar su progreso académico.

8 LIMITACIONES DEL TRABAJO Y LINEAS DE FUTURO

A lo largo de este trabajo se ha tratado de introducir una metodología y herramienta compleja en una asignatura todavía más compleja como es la educación física.

Haciendo referencia a las limitaciones del trabajo cabe destacar que la implementación de la propuesta a la realidad requiere unas condiciones bastante claras para poder llevarla a cabo. Trabaja mediante el flipped classroom requiere una confianza y compromiso de trabajo con los alumnos total ya que de no ser así puede acabar resultando una pérdida de tiempo.

También es cierto que al tratarse de una propuesta on-line donde cada alumno se encuentra en su domicilio y todo tiene lugar vía telemática puede darse el caso de que alguno de nuestros alumnos no tenga conexión a internet, ordenador móvil... En ese caso deberíamos adaptar a su situación la unidad didáctica para que así pueda alcanzar los objetivos del mismo modo sin perder el ritmo de aprendizaje. Además, puede darse el caso de que algún alumno sea reacio a exponerse en las redes sociales (pese a que la privacidad de las cuentas únicamente permita al docente ver sus publicaciones) y se deba realizar algún tipo de ajuste para llevar a cabo la propuesta con la mayor normalidad posible.

Respecto a las líneas de futuro, es importante reconocer a las redes sociales como un medio de comunicación más, tal y como lo son la televisión, la radio, los libros, las revistas... Pero siendo conscientes de la veracidad de la información que se publica en ellas. Por tanto, yo creo que de cara al futuro las redes sociales van a coger todavía más fuerza y van a ser un recurso mucho más utilizado y menos estigmatizado.

Como profesional de CAFD otra línea de futuro que se podría tratar es el motivar a la gente a practicar actividad física mediante las redes sociales ya que hoy día es donde más público hay y es un medio por el que se puede lograr reducir el sedentarismo en la población haciendo que mucha gente sienta motivación por realizar rutinas, ejercicios o sencillos retos.

En definitiva, las redes sociales deben ser utilizadas con criterio ya que de hacerlo así todos los sectores podremos cambiar un poco la sociedad haciéndola un lugar mejor.

9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca, S. (1995). Psicología de la motivación. San José, CR: Editorial Universidad Estatal a Distancia.

Acedo, M. (2013). Pros and cons of a flipped classroom. Recuperado de www.teachthought.com/learning/blended-flipped-learning/10-pros-cons-flipped-classroom.

Álvarez, F.C. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Revista Finlay*, 55-60.

Berenguer-Albaladejo, C. (2016). Acerca de la utilidad del aula invertida o flipped classroom.

Brenes, H. (1996). Estudios científicos han demostrado la importancia de la actividad física en el mantenimiento y conservación de la salud. Proyecto de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas Relacionadas con Alimentación y Nutrición. no2. pp. 1-4.

Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5.

Cebrián, J. L. (2011). *La red*. Taurus.

Chapman, A. (2007). Maslow's Hierarchy of Needs. Recuperado el 28 de mayo de 2020, de <https://www.businessballs.com/maslowhierarchyofneeds5.pdf>

Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978, núm. 311, pp. 29313 a 29424.

De La Hera, C. (2020). Historia de las redes sociales: Como nacieron y cual fue su evolución. Obtenido de Marketing4ecommerce: <https://marketing4ecommerce.net/historia-de-las-redes-sociales-evolucion/>

DeSeCo, P. (2015). La definición y selección de competencias clave. Resumen Ejecutivo.

Díez Rico, C. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española.

Durand, A., & Huertas, C. (2010). ¿Motivar para aprobar o para aprender? Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes. *Tecnología, Ciencia, Educación*, 25(1), 5-14.

Elosua, R. (2005). Actividad física. Un eficiente y olvidado elemento de la prevención cardiovascular, desde la infancia hasta la vejez. *Revista Española de Cardiología*, 58(8), 887-890.

Espinel, R. (2019). YouTube, la red social favorita de los españoles. Recuperado el 4 de junio de 2020, de producción audiovisual: <https://produccionaudiovisual.com/produccion-video-digital/youtube-la-red-social-favorita-de-los-espanoles/>

Fernández March, A. (2005). Nuevas metodologías docentes. UPM. Accesible en: http://roble.pntic.mec.es/jprp0006/tesis/metodologia/nuevas_metodologias_docentes_d_e%20fernandez_march.pdf

Gallego, J. (2010). *Tecnologías de la información y de la comunicación. Técnicas básicas*. Madrid: Editex.

Good, T. L., & Brophy, J. E. (1996). *Psicología educativa contemporánea*. McGraw-Hill.

Instagram (2020). *Instagram*. *Instagram.com*. Recuperado el 27 de mayo a partir de <https://www.instagram.com/>

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1987). Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning. Prentice-Hall, Inc.

Kagan, S. (1994). Cooperative learning. San clemente.

Lara, T. (2008). La nueva esfera pública. Los medios de comunicación como redes sociales. *Telos*, 76, 128-131.

Maqueda, J. (2012). Marketing para los nuevos tiempos. Madrid: McGraw- Hill.

Martín Rodríguez, D., Sáenz de Jubera, M., Campión, R. S., & Chocarro de Luis, E. (2016). Diseño de un instrumento para evaluación diagnóstica de la competencia digital docente: formación flipped classroom. *Didáctica, innovación y multimedia*, (33), 0001-15.

Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Ediciones Díaz de Santos.

McLuhan, M., Powers, B. R., & Ferrari, C. (1995). *La aldea global*. Barcelona: Gedisa.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015). Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid. Recuperado el 25 de Abril de 2020, a partir de https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf

Organización Mundial de la Salud (s.f.). OMS | *Actividad física*. *Who.int*. Recuperado el 22 de abril de 2020, a partir de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización Mundial de la Salud. (11 de febrero de 2013). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Obtenido de Actividad física: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Peinado, S. (2020). *Entrena con Sergio Peinado*. Recuperado el 2 de junio de 2020, de Entrenaconsorgiopeinado: <https://www.entrenaconsorgiopeinado.com/sobre-mi-sergio-peinado/>.

Piepoli, A. (2020). *Aprinde, entrena y mejora de una forma más inteligente*. Recuperado el 2 de junio de 2020, de antoniopiepoli: <https://antoniopiepoli.com/sobre-mi/>

Prieto, L., (2007). El aprendizaje cooperativo. Madrid: PPC.

Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española (23.^a ed). Consultado en <http://www.rae.es/rae>

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín oficial del Estado*, 3 de enero de 2015, 169-546.

Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *Boletín oficial del Estado*, 14 de marzo de 2020, 25390-25400.

Real Decreto 87/2015, de 5 de junio, del Consell, por el que se establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunitat Valenciana. *Diari oficial de la Generalitat Valenciana*, 7544.

Reeve, J. (1994). *Motivación y Emoción*, Madrid, España. Editorial McGraw Hill.

Roca, G. (2015). *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes: Guía para educar saludablemente en una sociedad digital*. Faros Sant Joan de Déu.

Rodríguez, F. A. (2001). Ensayos clínicos en ejercicio físico y deporte. *Ensayos clínicos en intervenciones no farmacológicas*, 23-35.

Sánchez, M. R. (2011). Metodologías docentes en el EEES: de la clase magistral al portafolio. *Tendencias pedagógicas*, (17), 83-103.

Santiago, R. (2013). What is innovacion educativa. Recuperado el, 29 de mayo de 2020, de <https://www.theflippedclassroom.es/what-is-innovacion-educativa/>

Sanz, M. T., Menéndez, F., Rivero, M., & Conde, M. (2009). *Psicología de la motivación*. Madrid: Editorial Sanz y Torres.

Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, (9), 163-184.

Twitter. (2020). *Twitter*. *Twitter.com*. Recuperado el 27 de mayo a partir de <https://twitter.com/>

Urcola, J. L. (2011). *La motivación empieza en uno mismo*. Madrid: ESIC

Valcárcel, V. (2008). Presentación y explicación de los contenidos: La clase magistral. Recuperado de https://www.um.es/c/document_library/get_file?uuid=6a9e9620-b306-42c8-91e5-cef7198d39e4&groupId=316845

YouTube. (2020). *YouTube*. *youtube.com*. Recuperado el 25 de mayo a partir de <https://www.youtube.com/>